

稲中ランチタイム通信

12月9日(月)

今日の献立

麦ご飯
すき焼き風煮
キャベツときゅうりの甘酢和え
牛乳



盛り付け図



『キャベツ』について

キャベツの育つ適温は15度~20度で、本来は春が旬の作物でした。現在では1年中キャベツが供給できるよう、南から北へ、平地から高原へ産地をリレーして届けられています。春に収穫される春キャベツと、冬に収穫される冬キャベツはそれぞれ歯ごたえや味に特徴があります。今日の甘酢和えに使っているキャベツは、冬キャベツなので、組織がしまっていて、歯ごたえがあり、甘味もあります。

先生からの食育コメント

キャベツに含まれる特有の成分に「ビタミンU」があります。これは、たんぱく質を合成する作用をもち、傷ついた胃の粘膜を修復する力があります。そのため、キャベツの成分を使った胃腸薬(キャベジン)も売られています。