

た たべもの
おいしく食べて、食べ物はかせになろう

4月23日のこんだて

ごはん さけ 鮭のチャンチャン焼き けんちん汁 じる きよみ 清見オレンジ ぎゅうにゅう 牛乳

はる 春キャベツ



1年中お店に並んでいるキャベツですが、出回る時期によつて特徴があります。何枚も重なった葉がしっかりと巻かれていて、ずっしりと重たいものが11月～3月に
出回る寒玉と呼ばれる「冬キャベツ」です。一方、葉の巻きがゆるく、やわらかいものは3月～5月に
出回る「春キャベツ」です。

みなさんはキャベツの花を見たことがありますか？キャベツは菜の花にそっくりな花を咲かせます。何故なら、キャベツは菜の花と同じアブラナ科の植物だからです。キャベツを半分に切ると真ん中に「しん」と呼ばれる固い部分があります。ここが茎になります。この茎から枝のように分かれてキャベツの葉が出ています。キャベツを収穫しないで畑においておくと、やがて茎の先が伸びて花を咲かせます。丸い形をしたキャベツも体のつくりは他の植物と同じなのです。

今日は春キャベツを具に使った「鮭のチャンチャン焼き」を出しました。キャベツには体の調子を整えるビタミンCが多く含まれています。しっかりと食べましょう。