

# 5月 キャベツ

## いばらきけんさんしょくざい しょうかい 茨城県産食材の紹介 いばらきをたべよう

### cabbage キャベツジ



5月は、学校給食に茨城県でとれた「キャベツ」を使用します。

もともとキャベツは15~20℃ほどの冷涼な気候を好む野菜ですが、日本は南北に長く、

いろいろな気候があるので、春は千葉県・神奈川県・茨城県、夏から秋は群馬県・北海道・長野県、冬は愛知県と、気候に合わせて、季節ごとにいろいろなところでキャベツは作られています。

そのため、私たちは年間を通してキャベツを食べることができます。

#### キャベツの断面



キャベツは土の上に丸くできています。外側の開いた葉は除かれて、真ん中の丸い部分が売られています。これは、葉が何枚も重なり合って玉になったもの。だいたい40から50枚ぐらい重なっているそうです。

今採れる春キャベツの葉の数は、冬キャベツより少なめで、巻き方もやわらかい感じですよ。歯ごたえは「やわらかいのにシャキシャキ」として、冬のキャベツとはまた違ったさわやかさがあります。今が旬の茨城県産の春キャベツをたっぷり味わってください。

#### クイズ

キャベツの花はどれでしょう？



#### キャベツの栄養



キャベツにはビタミン類が豊富に含まれていて、栄養価も高い野菜です。特に注目したい成分は、胃腸の健康を守る効果がある「ビタミンU（別名キャベジン）」です。これはキャベツから発見された成分で、野菜の中では特にキャベツに最も多く含まれています。胃酸の過剰な分泌を抑え、胃の病気の予防や治療に効果があると言われています。（とって胃に優しい野菜ですよ！）

キャベツはアブラナ科の仲間、アブラナ科の植物の花は、花びらから十字形をしている。クイズの答え③：アブラナ科、②はシクマ、①はたまねぎ

出典：農林水産省 HP  
大子町立学校給食センター