

# 給食だより

2018  
5月号



気温もだいぶ上がり、汗ばむ陽気の日も出てきましたね。気候の変化で体調など崩されていませんか？季節の変わり目には、良く食べ・良く動き・良く寝ることで体調を整えていきましょう。

## 春キャベツ

毎年3月～5月にかけて「春キャベツ」がお店に並びます。秋から冬にかけて種をまき、早春から初夏にかけて収穫されるキャベツで、「春玉」と呼ばれています。春先から6月頃まで出回り、冬キャベツと比較すると、大きさは半分以下、球の巻き方もゆるく丸型で、葉は中まで緑色をしています。神奈川県、千葉県が主流。やわらかく、みずみずしいので、サラダなどの生食や浅漬けなどにむいています。



春キャベツは、ビタミンCやビタミンK、カルシウム、食物繊維のほか、うまみ成分であるグルタミン酸を含み、生でも加熱しても食べやすい便利な野菜です。キャベツは手に入りやすく、料理のバリエーションも豊富なので、旬の時期にたくさん味わってほしいものです。

### ●豆知識●

現在は英語読みからキャベツと呼ばれていますが、昔は甘藍（かんらん）と呼ばれていました。そのほか球菜（たまな）や牡丹菜（ぼたんな）という呼び名もあります。

参考：<http://www.kagome.co.jp/vegeday/nutrition/201704/6740/>  
<http://o-e-c.net/syokuzai/kyabetu>



キャベツに含まれる主な栄養素は、**ビタミンC**、**ビタミンK**、**ビタミンU**、**カリウム**です。それぞれどんな効果があるのでしょうか。

参考：<https://lohastyle.biz/archives/386>

ビタミンC

強力な抗酸化作用

ビタミンK

止血作用・骨を丈夫にする

ビタミンU

胃潰瘍や十二指腸潰瘍の予防や治療

カリウム

むくみ防止や高血圧の予防

上記の他にも、胃腸内での消化・吸収を助けるミネラル分や食物繊維、カロテンなどが含まれています。

春キャベツと冬キャベツで含まれる栄養素の種類に大きな違いはありませんが、量が違います。ビタミンCは、春キャベツの方が他の季節に収穫されるものより**1.3倍**多く、カロテンに関しては、**約3倍**の含有量なんです。ビタミンCやカロテンは美肌を作る栄養素ですので、お肌の気になる方にはとってもオススメな野菜です！

旬の野菜をたくさん食べて、元気な毎日を過ごしましょう。

