ひごまるデー

～熊本市でとれた食材を紹介する給食の日～

今月は、「キャベツ」

熊本市の地図

キャベツクイズ

おいしい春キャベツを選ぶときのポイントはどれでしょう？

①重いもの　　②軽いもの　　③外の葉が厚いもの

答えは②軽いものです。

冬キャベツはずっしり重いものですが、春キャベツは巻きがふんわりしていて軽いものを選びましょう。

春キャベツは、見た目の大きさのわりに軽く、水分をたっぷりと含んでいて、柔らかくおいしいです。また、外側の葉が薄いものを選ぶと、食べる部分も柔らかいですよ！

春キャベツは甘味が強いため、サラダや浅漬けなど、生で食べるものがおすすめです。

キャベツの豆知識

キャベツの旬は、春と冬です。春に収穫されるキャベツを「春キャベツ」といいます。春キャベツは丸い球形で、内側は黄緑色をしており、葉の巻きがゆるく、柔らかくて甘いのが特徴です。

キャベツには、ビタミンU（別名「キャベジン」）が含まれています。胃の粘膜を元気にしたり、お腹の調子を整えたりする働きがあります。さらに、ビタミンCやカロテンも豊富に含まれています。