

6月10日（水）

きょうは、「肉野菜炒め^{いた}」にたっぷり使われている“キャベツ”についてのお話をします。

“キャベツ”は、季節ごとに味や性質^{せいしつ}が微妙^{びみょう}に変化するのも魅力^{みりょく}のひとつでもあります。春には、葉がやわらかく巻きの状態^まが緩い春キャベツ、冬には葉の巻^まきがギュッと締^しまった冬キャベツ、夏から秋にかけては巻^まきが強く歯ごたえの良い夏秋キャベツ^{なつあき}が出回^{でまわ}ります。栄養^{えいよう}は、ビタミンU^{ユー}と呼ばれる、ビタミンと同じ様な働きをする栄養^{えいよう}がたっぷり、お腹^{なか}の調子^{ちょうし}を整^{ととの}える働きがあります。お腹^{なか}の働きが整^{ととの}うと病気に対する抵抗^{ていこうりょく}力も高まりますので、しっかり残さずに食べましょう。