

## 4月16日（火）

きょうは、「新玉ねぎドレッシングのサラダ」に使われている“キャベツ”についてのお話をします。ちなみに、きょうの新玉ねぎドレッシングは、春に穫れた新玉ねぎを使って給食室で手作りしています。

“キャベツ”は、季節ごとに味や性質が微妙に変化するのも魅力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が緩い春キャベツ、冬には葉の巻きがギュッと締まった冬キャベツ、夏から秋にかけては巻きが強く歯ごたえの良い夏秋キャベツが出回ります。栄養は、ビタミンUと呼ばれる、ビタミンと同じ様な働きをする栄養がたっぷり、お腹の調子を整える働きがあります。お腹の働きが整うと病気に対する抵抗力も高まりますので、しっかり残さずに食べましょう。