

10月20日（水）

きょうは、「肉野菜炒め<sup>いた</sup>」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、そのままサラダとしても、煮<sup>に</sup>ても、炒<sup>いた</sup>めてもおいしい、ビタミンCが豊富<sup>ほうふ</sup>な野菜で、季節ごとに味や性質<sup>せいしつ</sup>が微妙<sup>びみょう</sup>に変化する<sup>みりよく</sup>のも魅力<sup>みりよく</sup>のひとつでもあります。春には、葉がやわらかく巻<sup>ま</sup>きの状態<sup>ゆる</sup>が緩い春キャベツ、冬には葉の巻<sup>ま</sup>きがギュッと締<sup>し</sup>まった冬キャベツ、夏から秋にかけては巻<sup>ま</sup>きが強く歯ごたえの良い夏秋キャベツ<sup>なつあき</sup>が出回<sup>でまわ</sup>ります。栄養<sup>えいよう</sup>は、ビタミンU<sup>ユー</sup>と呼ばれる、ビタミンと同じ様な働きをする栄養<sup>えいよう</sup>がたっぷり、お腹<sup>なか</sup>の調子<sup>ちようし</sup>を整<sup>ととの</sup>える働きがあります。お腹<sup>なか</sup>の働きが整<sup>ととの</sup>うと病気に対する抵抗<sup>ていこうりよく</sup>力も高まりますので、しっかり残さずに食べましょう。