

7月10日（木）

きょうは、「肉野菜炒^{いた}め」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^にても、炒^{いた}めてもおいしい、ビタミンCが豊富^{ほうふ}な野菜で、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^{みりよく}のも魅力^{みりよく}のひとつでもあります。春には、葉がやわらかく巻^まきの状態^{ゆる}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^{なつあき}キャベツが出回^{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}がたっぷりで、お腹^{なか}の調子^{ちようし}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^{ていこうりよく}力も高まりますので、しっかり残さずに食べましょう。