

11月29日（月）

きょうは、“ソーセージと白菜のスープ”に使われている「白菜」
についてのお話です。

「白菜」の原産地は中国の北の地方で、西洋野菜の代表であるキャ
ベツに匹敵すると言われていた東洋の野菜です。日本にはおよそ
100年前に伝わったと言われていて、漬物、煮物に鍋物と様々な料
理に使われます。「白菜」の約95%は水分なのですが、様々な栄養素
をバランスよく含んでいます。特に、ビタミンCやカリウムがたっぷ
り含まれていて、ビタミンCには、カゼ予防にとっても効果があり、カ
リウムには体の中のいらぬ塩分を体の外に出す働きがあります。
きょうの白菜を含め様々な食材をバランスよく食べて、カゼなどに
負けない身体をつくりましょう。