



まるごと食べようキャベツ

令和 6 年 2 月 20 日

北空知圏学校給食センター

キャベツは、あくがなく、甘みがあり、さまざまな料理に使われています。加熱するとかさが減り、たくさん食べられますが、水溶性なので、水にさらしたり、茹でるとビタミンCやビタミンUが溶けだしてしまうので、注意しましょう！



・水にさらすなら・・・2分程度 ・茹でるなら・・・蒸す



ビタミンU キャベツから発見！

キャベツから発見されたので「キャベジン」と呼ばれている栄養素がビタミンUです。胃や十二指腸の健康を守るはたらきがあります。



今日は、キャベツをたくさん食べられるように、「キャベツ丼」にしました。健康のためにも残さないようにいただきましょう！

季節によって違いがあるよ

春キャベツ



葉は、みずみずしくやわらかいのが特徴です。軽く巻きは緩めです。生食に向いています。

冬キャベツ



葉は厚く、巻きはかためで形は平たいものが多のが特徴です。甘みがあり、煮込み料理に向いています。

