

はく さい 白菜

令和2年12月17日

北空知圏学校給食センター

はくさい ふゆ しゆん やさい さむ あま
白菜は、冬が旬の野菜です。寒くなると甘みがでて、さらにおいしくなります。野菜を煮込むと
かさも減って、たくさん食べることができます。今日の給食のスープに白菜が入っていますよ♪

はくさい さむ あじ あま かん
白菜は寒くなると、味が甘く感じます。これは、白菜の葉が凍らないようにするために、
光合成で作ったでん粉を糖に変えて、葉に
集めるからです。白菜の中心部分に近づくほど
甘みが強く感じられます。



あっさりとした味で、
にももの しるもの なべりょうり つけもの
煮物、汁物、鍋料理、漬物な
どの和食や、スープやシチ
ューにも使われます。最近
は、葉の色がオレンジ色の
白菜も登場しています。



ときどき はく くら てん はくさい
時々、葉に黒い点がある白菜が
あります。これは、病気ではなく、寒
さなどの影響でポリフェノールなど
の色素が集まってできるものです。
ポリフェノールは、抗ウイルスの
作用もあり、食べても大丈夫です。



はくさい しょくもつせんい
白菜は食物繊維が
多く、肌をきれいにする
ビタミンCも多く含んで
います。

