

八王子産

令和7年4月21日の給食

春キャベツ



キャベツは1年を通じてお店に並んでいます
が、春に並ぶものを『春キャベツ』と呼びます。

春キャベツはやわらかく、みずみずしいので
生のままやサラダで食べるのがおすすめです！

★ キャベツのからし和え

☺ 八王子産キャベツ、
チンゲン菜使用

★ 牛乳

★ 果物(はるか)

★ ★ ひじきと豆腐の
ハンバーグ

生でも
おいしいん
だって！

よせっ！
無理だっ！

★ ごはん

★ ★ 呉汁

☺ 八王子産大根、
長ねぎ、小松菜使用



そうなんだ..



八王子市の給食で使用するキャベツは、8月から9月初めを除いて、ほとんどが八王子産！
今日の春キャベツも八王子産です。

キャベツは、胃や腸の粘膜を丈夫にするビタミンU(キャベジン)や、でんぷんの分解酵素で消化を助けるジアスターゼ、ビタミンC、K、食物繊維なども豊富に含んでいます。



★ビタミンU

別名「キャベジン」といいます。胃腸薬の名前で有名です。胃腸の粘膜を正常に整え、消化を助けて胃もたれを防ぎます。揚げ物に千切りキャベツが添えられているのは、理にかなってますね。

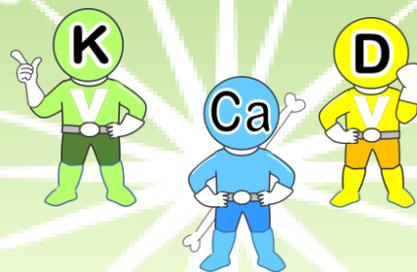


✦ ビタミンK

ケガや内出血を起こしたときに止血する大切な働きがあります。

また、ビタミンDと同じく、カルシウムが骨になるときに必要なビタミンです。

強い骨をつくろう！



キャベツ生産者 河合さんからメッセージ

苦手な野菜もあると思いますが、そんな時は色々な食べ方をしてみてください。キャベツも生で食べるのは苦手でも、ロールキャベツにすると美味しく食べられるかもしれません。

『この野菜は苦手！』と決めつけるのではなく、頑張っって色々な食べ方にチャレンジして、美味しく食べられる方法を見つけてくれたら嬉しいです！

