令和8年11月10日 火曜日

旬:かぶ



八王子市学校給食センターはちっこキッチン南大沢

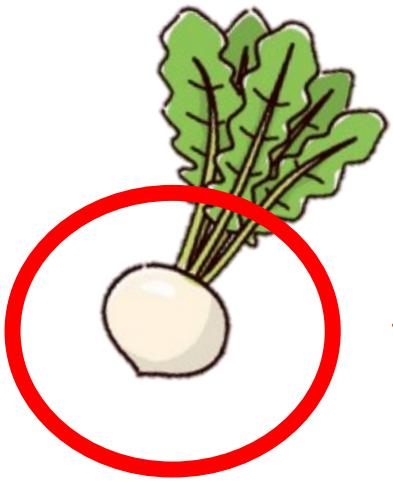
旬　かぶ



かぶは、根っこの白い部分だけでなく、葉も食べることができます。さらに、かぶの皮は大根とは違い、薄くやわらかいので、しっかり洗えばむかずに食べられます。捨てる部分がなく、丸ごと食べられる野菜です！

かぶは、寒い時期に甘みが増しておいしくなります。

かぶの栄養





根の栄養

デンプンを分解する消化酵素のアミラーゼが含まれ、消化不良やもたれ・胸やけ・食欲不振などに効果があります。



葉の栄養

根よりも葉の方が栄養満点！βカロテンが多く含まれ、皮膚や粘膜の健康を保って免疫力を高めてくれます。