

菊池地区の食材を食べよう



# ふるさとくまさんデー



4月

## キャベツ

毎月 19 日前後は「ふるさとくまさんデー」です。今年は、菊池地区で生産される食材を紹介します。



### おいしい春野菜

シャキシャキとして歯ざわりや煮込んだ時の甘みが人気で、作付面積や収穫量ともに日本では大根について多い人気の野菜です。せん切りの付け合せはとんかつやコロッケなどの洋食には欠かせず、ほかにも、サラダ、炒めもの、汁ものなど、なんでも使われます。給食でもよく使う野菜の一つです。季節に合わせて作られるので、1年中出回っています。



収穫前のキャベツ



キャベツの花

### キャベツの栄養

ビタミンCが特に豊富なほか、胃の粘膜を丈夫にしてくれるビタミンUや骨につくるために必要なビタミンKが多くふくまれています。

ビタミンCがいっぱい!



1月に種をまいたキャベツ。ハウスの中で順調に育っています。4月の下旬には収穫ができそうです。農薬をなるべく使わないようにしているため、暖かくなると虫の対策がたいへんだそうです。

## クイズにちょうせん!



<もんだい>キャベツの仲間は何れでしょうか?

- ① だいこん
- ② フロッキー
- ③ カリフラワー



キャベツをはじめ、全部アブラナ科の植物です。それぞれの花はとてもよく似ています。

こたえ

- ① ② ③