



# 3月食育メモ



## 旬の食材 ～春キャベツ～



日本でキャベツが本格的に栽培されるようになったのは、明治から大正にかけてだそうです。現在では1年を通して栽培されていて、生で食べたり、和え物、ソテーなどいろいろな調理に使われています。

秋から冬にかけて種をまき、3月から5月に出来るキャベツを『春キャベツ』と呼ばれます。春キャベツは形が丸くて、葉の巻きがゆるく、歯ごたえも柔らかくサラダなどの生で食べても甘みがあるのが特徴です。

キャベツには、胃腸の健康を保つ効果があるビタミンU(キャベジン)を多く含む特徴を持っています。また、風邪予防、疲労回復に効くビタミンCが多いのも見逃せません。外側ほど豊富に含まれ、生で2～3枚食べれば1日の必要量の50%くらい摂れます。

また、フランス語で「シュー」とは、キャベツという意味です。シュークリームのは実はキャベツの形だったのですね！

給食で人気のフレンチサラダを春キャベツを使って作ってみませんか(〇〇)

### <フレンチドレッシングの調味料>

### <作り方>

※4人～6人分の分量です。

- ① 酢・・・6g      ②・・・薄口醤油・・・10g
- ③三温糖・・・12g      ④・・・レモン汁・・・5g
- ⑤塩こしょう・・・0.3g      ⑥油・・・10g

・①～⑥を順番にボールに入れ、その都度よく混ぜ合わせて作ります。

※油は少しずつ入れて、白っぽくなるまでしっかり混ぜます。

給食のフレンチサラダは、キャベツ・人参・きゅうり・ハム・チーズ・とうもろこしで作っています！

参考：野菜&果物図鑑

## ◆◇春巻きについて◇◇

春巻きは、中華料理の点心の1つです。点心とは、食事と食事の間に食べる軽食やデザートのことをいいます。元々立春に新芽が出た野菜(たけのこ・にらなど)を小麦粉の皮で筒状に巻いて作られたことから、「春巻き」と呼ばれたそうです。中国では立春を迎える縁起の良い食べ物として古くから食べられてきたそうです。英語では、「スプリング・ロール」といいます。

給食の春巻きは、豚ひき肉・人参・たけのこ・干し椎茸・にら・グリーンピース・春雨の具材がたっぷり入っていて、1本1本手作りしています(\*^-^\*)



参考：学校給食