

1

はい! 『キャベツ電配サービス』です

この声はたしか... お得意様のえびフライさんだ

3

急で悪いんだけど、あした「せんぎ千七カリ」お願ひできる?

えっー、あしたは... とんかつさんの予約が入って、むずかしいねえ

4

そこをなんとか!

悪いねえ、どうにもならないよ。たんせ給食で量がたいいんぞわ

5

ただいまー

かチャ

ふうー

はあ 困った どうしよう...

6

お父さん どうしたの? 暗い顔して。

それが... あしたのつけ合わせにキャベツをお願ひしたら、予約がいっぱいでことわられたんだよ

7

別にいいじゃん トマトがあるし...

うーん、赤だけじゃあ色どりもよくないし、さみしいじゃないか

8

じゃあ、他の緑色の野菜にたのめば? ブロッコリーとかレタスとか...

いや! つけ合わせは、キャベツじゃないか だめな理由がちゃんとあるんだよ

9

理由って?

それは、キャベツの栄養に関係ある

10

栄養? ビタミンC?

あーもちろん、ビタミンも豊富に含んでいるけどちがうんだ。それは.....

11

ビタミンU

A C... B D E

きたことない...

12

ビタミンUには、胃酸をおさえ、胃粘膜を守るはたらきがあるんだ。だから、油、こい揚げものといっしょに食べることで、胃の負担を軽くして、胃もたれを防いでくれる。

13

だから、とんかつやえびフライにキャベツをそえることは、食べる人に対する思いやり...

14

あ、それから、このビタミンUは、キャベツから発見されたから、別名「キャベジン」というんだよ

ん? キャベジン? どいかに...

ビタミンU 〓 キャベジン

15

あ、思い出した! キャベジンって薬の名前にあるよね たしかこんな

あー そうだったね。胃腸薬の成分にほくらいすぐれた栄養ってことだね

16

ほく、よくわかったよ。キャベツをつけ合わせにする理由!

てっきり、ふとんみていて「気持ちいいからだ」と思った...

トマトは種にして!

あもしろい!

17

あ、ところで あしたどうするの?

あー そうだった、忘れてた.....

18

みんなはあしたの給食で、とんかつとキャベツ食べろねー!

お父さん、あら、て...

ちよってわけてくれないかな...

えびフライさん、説明してくれてありがとう！



わたしの方から、少し補足を・・・

ビタミンU（キャベジン）には、水に溶けやすい性質があります。ですから、ゆでたり、長時間水にさらしたりせず、そのまま生で食べると、より多くのビタミンUをとることができ、効果が大きくなります。つまり「千切りキャベツ」は理想的です！

3年生は、
日月日か
中学校最後の
系合食です。
しっかり
味わってね！



それからきょうは、ほかの仲間を
紹介します。芽キャベツさんです！



「キャベツさんって、芽キャベツさんが大きく成長した姿でしょ。」ってよく言われるけど、それはちがいます。

はじめまして、
芽キャベツです。



そのとおり。私たちは小さくても立派な大人なので・・・。

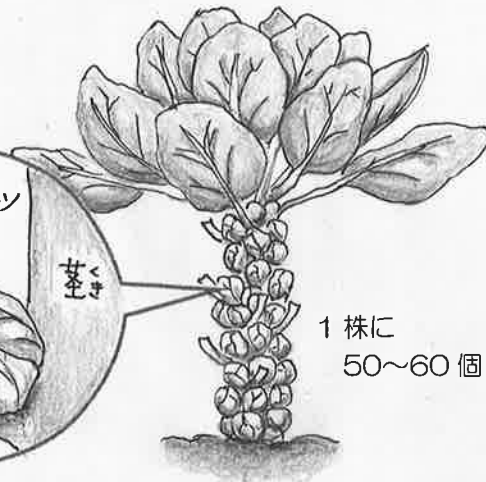
それを今から説明します！

キャベツ は、芽が伸びて葉っぱが丸まり、大きなかたまりになる。



1株に
1個

芽キャベツ は、まず茎が長く伸びて葉が開くが、その葉は丸まらない。その後、葉の付け根の「わき芽」が丸まることにより、球状になる。



1株に
50~60個

※ 下の方の葉は、
早いうちに
切ります。

栄養・・・



うらやましいなあ

キャベツと芽キャベツは、同じアブラナ科でよく似ていますが、別の種類の野菜と考えていいでしょう。ちなみに栄養は芽キャベツの方がすぐれていて、ビタミンCはキャベツの約4倍含まれています。ただのミニチュアではないんですね！

仲間が
いっぱい
です

