

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！



はじめまして、
芽キャベツです。



「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。

そのとおり。私たちは小さくても立派な大人なので・・・。

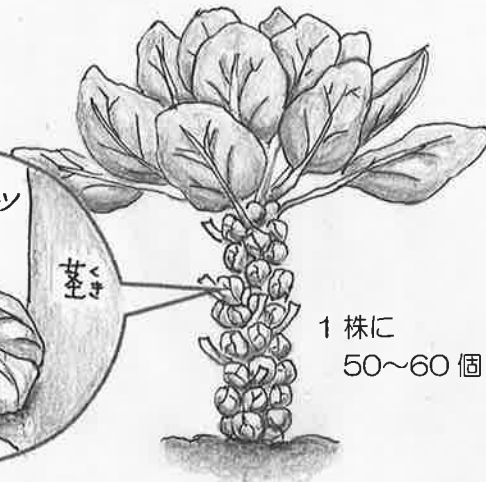
それを今から説明します！

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

！！