

おたより

# トマト

令和6年 4月  
富士見市  
学校給食センター

# かぶ



ヨーロッパでは紀元前から栽培されていましたが、当初は飼料用で、野菜として普及したのは16世紀になってからです。日本には、弥生時代に大陸から伝わりました。

「日本書紀」にも記録があるほど歴史のある野菜です。江戸時代には全国各地で様々な種類のかぶが栽培されて多くの品種が誕生しました(約80種類)。現在もこれらの多くが、地域野菜として親しまれています。白い球型の小かぶが一般的ですが、赤や黄、紫色など、さまざまな色や形、大きさの品種があります。

かぶは一年中出回っていますが、春と秋に旬があります。春のかぶはみずみずしく甘く、秋のかぶは甘みがありつつ歯ごたえがしっかりとしていて、それぞれちがったおいしさが楽しめます。主な産地は千葉・埼玉・青森です。

## かぶの栄養と効果

かぶは根も葉も食べることができ、捨てるところのない野菜のひとつです。根と葉で栄養成分が異なります。根の部分は塩分の排出を促進するカリウムや皮膚の健康維持に役立つビタミンC、便秘解消に役立つ食物繊維、でんぷんを分解する消化酵素ジアスターゼなどが含まれます。生で食べると消化酵素を効果的に摂取できるといわれており、胃もたれや胸やけの解消によいです。葉の部分はβカロテンやビタミンC、カルシウムなどが豊富で緑黄色野菜に分類されます。

富士見市でもかぶが  
作られているよ。



かぶは漢字で書くと「蕪」です。

かぶは、「かぶら」とも読みます。春の七草のひとつ「すずな」はかぶの昔の呼び名です。



## かぶと大根の違い

見た目は似ているものもありますが、大根はほとんど土の下で、かぶは土の上で大きくなります。そのため、かぶの表面はつるつるで、大根には根のあとなどがあってざらっとしています。花の色も大根は白色で、かぶは黄色です。品種の数は大根にひけをとりませんが、収穫量は大根の方が圧倒的に多いです。

給食では・・・16日(水)米粉めんとかぶのスープにかぶを使用しています。

# かぶ



ヨーロッパでは紀元前から栽培されていましたが、当初は飼料用で、野菜として普及したのは16世紀になってからです。日本には、弥生時代に大陸から伝わりました。

「日本書紀」にも記録があるほど歴史のある野菜です。江戸時代には全国各地で様々な種類のかぶが栽培されて多くの品種が誕生しました(約80種類)。現在もこれらの多くが、地域野菜として親しまれています。白い球型の小かぶが一般的ですが、赤や黄、紫色など、さまざまな色や形、大きさの品種があります。

かぶは一年中出回っていますが、春と秋に旬があります。春のかぶはみずみずしく甘く、秋のかぶは甘みがありつつ歯ごたえがしっかりとしていて、それぞれちがったおいしさが楽しめます。主な産地は千葉・埼玉・青森です。

## かぶの栄養と効果

かぶは根も葉も食べることができ、捨てる場所のない野菜のひとつです。根と葉で栄養成分が異なります。根の部分は塩分の排出を促進するカリウムや皮膚の健康維持に役立つビタミンC、便秘解消に役立つ食物繊維、でんぷんを分解する消化酵素ジアスターゼなどが含まれます。生で食べると消化酵素を効果的に摂取できるといわれており、胃もたれや胸やけの解消によいです。葉の部分はβカロテンやビタミンC、カルシウムなどが豊富で緑黄色野菜に分類されます。



## かぶと大根の違い

見た目は似ているものもありますが、大根はほとんど土の下で、かぶは土の上で大きくなります。そのため、かぶの表面はつるつるで、大根には根のあとなどがあってざらついています。花の色も大根は白色で、かぶは黄色です。品種の数は大根にひけをとりませんが、収穫量は大根の方が圧倒的に多いです。

かぶは漢字で書くと「蕪」です。かぶは、「かぶら」とも読みます。春の七草のひとつ「すずな」はかぶの昔の呼び名です。



給食では・・・16日(水)米粉めんとかぶのスープにかぶを使用しています。