

令和3年 9月 27日(月)



今日の南中給食



メニュー

- はちみつ 蜂蜜レモントースト
- ビーンズシチュー
- コールスローサラダ
- 梨
- 牛乳



キャベツの栄養価について

キャベツは栄養的に大変すく優れています。とくに外葉には、ビタミンCやカロテンが多く、カルシウムも含まれます。ビタミンCは芯の近いところでも増えます。各種のこうそ酵素も豊富で、でんぷんを分解するジアスターゼは大根より多く含まれています。

キャベツに特徴的な栄養素としてあげられるのが、ビタミンU。

これは胃腸のねんまく粘膜を正常に整え、保持する成分で、胃腸薬にも含まれているため、キャベツ由来の名前が付いた薬もありますね。

ビタミンUは熱に弱いので、キャベツは生で食べると効果的です。

