

# 10月ひたちなかをたべよう

～ひたちなか市で作られている野菜について知ろう～

## キャベツ

キャベツ / キャビッチ  
Kyabetsu / Cabbage



ひたちなか市でも、キャベツが作られており、10月の給食では、一部の学校で佐野中学区の砂川さん、一中学区の二川さん、二中学区の熊清さんが作ったキャベツを食べることができます。

茨城県は、キャベツの出荷量全国第4位です。5月から7月頃にとれる春キャベツと10月から1月頃にとれる冬キャベツがあります。

生食用ではシャキシャキとした食感の春キャベツが好まれ、寒さで甘みが増した冬キャベツは、煮込み料理に多く使われます。

### 春キャベツと冬キャベツの違い



### どんな栄養があるの？

キャベツの栄養素で代表的なものがビタミンUです。別名キャベジンと言われます。胃腸薬としても知られており、胃の粘膜を保護してくれます。またビタミンCも豊富で、免疫力をアップしてくれます。

### キャベツの成長

種まき。水やり重要。



種まき後、約10日

芽が出て、苗が育ったら、畑に植える。葉が大きく育つ。



約20日後

葉が立ち上がり、結球し始める。



約60日後

手で押してしまえば収穫OK。



約100日後～ 収穫

### 芽キャベツって 小さなキャベツ???



芽キャベツは、キャベツが大きくなるうちに収穫したものではなく、異なる野菜です。一株にたくさん実ります。

### キャベツの種類って たくさんあります

レッドキャベツ(紫キャベツ)・グリーンボール・サボイキャベツ(ちりめんキャベツ)・プチベールなど、食生活に合わせた新種が作られています。スーパーをのぞいてみましょう。