

しょくいく

食育ニュース

R3.12.13(月)



きょう こんだて 今日の献立

- ごぶ まいい
• 五分つき米入りごはん
- ハヤシライス
- ブロッコリーのにんにくしょうゆあえ
- りんご
- ぎゅうにゅう
• 牛乳



ブロッコリーは、植物のどの部分を食べる野菜でしょうか？

答えは、**花のつぼみ**です。黄色い花が咲く前の緑色のつぼみ
を食べています。ビタミンCがとても多く、他にもカロテンや鉄、
食物繊維が多い**緑黄色野菜**のひとつです。

今日は、練馬区で育てていただいたブロッコリーを使って、「に
んにくしょうゆあえ」を作
りました。

冬の味です。よくあじわ
って食べましょう。



いつも食べているブロッコリー



花が咲いたブロッコリー