

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？

こた はん
答えは、**花のつぼみ**です。きいろ はな さ まえ みどりいろ
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、
しょくもつせんい おお しょくおうしょくやさい
食物繊維が多い**緑黄色野菜**のひとつです。

きょう ねりまく そだ
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」をつく
りました。

ふゆ あじ
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