



給食室だより

大阪市立内代小学校

3月号

今日は1年に1度使用される菜の花を使ったおひたしでした。

菜の花はアブラナ科のとても栄養価の高い緑黄色野菜です。

β カロチンやビタミン B1,B2 、ビタミン C、鉄

カルシウム、カリウム、食物繊維などの豊富な栄養素を
バランスよく含んでいます。

つぼみがしまっていて、花がひらいていないもの、茎の切り口
がみずみずしく中まで鮮やかな緑色のものを選びましょう。

さっとゆでたものをラップにくるんで冷凍すると長期間保存
可能です！！