

# 11月7日 (水)

## ブロッコリー



☆ブロッコリーは、すずしい  
気候でよく育ちます。  
☆11月から3月ごろが一番  
おいしい時期です。  
☆北海道でたくさん作られて  
います。

「マカロニと野菜のスープ」は、「マカロニ」の個別対応献立です。

### きょうのこんだて

ぶたにくのガーリックやき  
マカロニとやさいのスープ  
ブロッコリーのサラダ  
おさつパン  
ぎゅうにゅう

き	(おもにエネルギーのもとになる) サラダあぶら、マカロニ オリーブあぶら、さとう パン
あか	(おもにからだをつくる) ぶたにく、けいにく ぎゅうにゅう
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) にんにく、たまねぎ、キャベツ にんじん、グリンピース コーン、セロリー、ブロッコリー

小麦アレルギーの  
個別対応献立で  
す。

クイズ5 ブロッコリーの緑色がかわりにくくするために、あるものを入れて  
いっしょにゆでるとよいです。それは何でしょうか。

- ① 塩 ② さとう ③ 酢

### 一口メモ

○今日の副菜の「ブロッコリーのサラダ」は、最初は、カリフラワーのサラダの予定でしたが、天候の影響でカリフラワーの確保ができなかったので、ブロッコリーに変更になりました。



ブロッコリーは、イタリアで野生のキャベツを改良して作られました。ブロッコリーは、花のつぼみの部分を食べている野菜です。黄色い花がさきます。

フランスでは、アスパラガスのような風味がこのまれてシーアスベルジュ(アスパラガスのようなキャベツ)とよばれているそうです。



○給食では、ブロッコリーのつぼみの部分だけではなく、くきの部分も洗って、切って使っています。くきの部分を使うことで、食べるところが多くなり、ごみの減量にもなり環境にもやさしい食べ方です。



ブロッコリーの花

たまねぎ	北海道	にんじん	北海道	ブロッコリー	熊本県
キャベツ	愛知県	セロリー	長野県	にんにく	青森県

ごみの分別□普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①