

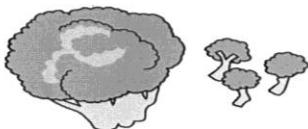
## 1月24日(木)

## ブロッコリー

ブロッコリーは、かぜの予防によいとされるビタミンCが豊富で、カロテンや鉄、カルシウムなども豊富な野菜です。

ブロッコリーの茎の部分にも栄養があり、調理して食べることができます。

ブロッコリーは、花のつぼみの部分を食べる野菜です。



## きょうのこんだて

けいにくとやさいのようふうに  
ブロッコリーのサラダ  
りんご  
コッペパン  
いちごジャム  
ぎゅうにゅう

き	(おもにエネルギーのもとになる) じゃがいも、さとう サラダあぶら、コッペパン いちごジャム
あか	(おもにからだをつくる) けいにく、ウインナー 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) キャベツ、たまねぎ、にんじん グリンピース、ブロッコリー りんご

## 一口メモ

○今日の副菜は「ブロッコリーのサラダ」です。

ブロッコリーはキャベツのなままで。

「ミドリハナヤサイ」ともいいます。

ふだん、食べているところは、花の  
つぼみの部分です。

畑にそのまま置いておくと黄色い

花がさきます。かぜひきをふせぐビタミンCやカロテンなどをふくんでいるので、この  
時期に食べたい野菜です。



○今日1月24日が「給食記念日」です。130年前の明治22年に山形県の忠愛小学校  
で、お昼ごはんを出したのが、給食の始まりです。その後、  
戦争で給食が中断されました。今から73年前の昭和21年にふたたび給食が再開されたことを記念して、給食記念  
日ができました。



## 【おまけクイズ】

130年前にだされていた給食は、おにぎりとつけものとあと  
一品なんだつたでしょうか。

- ① しおざけ ② たまごやき ③ かまぼこ



じゃがいも	北海道	にんじん	長崎県	ブロッコリー	愛知県
たまねぎ	北海道	キャベツ	愛知県	グリンピース(冷)	アメリカ

ごみの分別口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：② おまけクイズの答え：①