

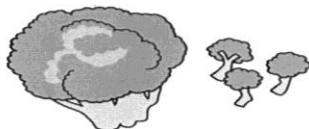
1月24日(木)

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
多く含む野菜です。

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、ウィンナー 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 グリーンピース、ブロッコリー りんご

一口メモ

クイズ12 きょうは「学校給食記念日」です。日本で学校給食がはじまったのは、
いつの時代からでしょうか。

- ① 江戸時代 ② 明治時代 ③ 昭和時代

○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かまです。

「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
一品なんだったのでしょうか。



- 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	グリーンピース(冷)	アメリカ

ごみの分別 □ 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