

11月26日(火)

カリフラワー



カリフラワーは、一年中出回っていますが、もっともおいしい時期(旬)は11月から3月ごろです。
給食では、この時期にピクルスやスープ煮などにカリフラワーを使います。

きょうのこんだて

えびフライカレーライス
ぎゅうにゅう
カリフラワーのピクルス
まめこんぶ

き	(おもにエネルギーのもとになる) ごはん、あぶら、じゃがいも、さとう
あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう、えびフライ、ぎゅうにく、まめこんぶ
みどり	(おもにからだのちようしきをととのえる) たまねぎ、にんじん、グリーンピース、にんにく、カリフラワー、コーン

クイズ17 カリフラワーは、かぜの予防になるビタミンCがふくまれている
でしょうか。

①ふくまれている

②ふくまれてない

一口メモ

今日の副菜は「カリフラワーのピクルス」です。

カリフラワーは、キャベツやブロッコリーと同じ
東地中海沿岸にもともとあった野生のケールから
できた野菜です。

カリフラワーの白い球の部分は、つぼみが集まった
ものです。カリフラワーは、花のつぼみの部分を食べて
いる野菜です。ふだんよく見かけるカリフラワーは、
白いですが、日光を浴びると黄色っぽくなります。

お店で売っているカリフラワーは、外の葉を内側におりこんで、
日光に当たらないように栽培したものです。



ケール

カリフラワーには、白いカリフラワーのほかにも、オレンジカリフラワーやむらさき
カリフラワー、ロマネスコなどの種類があります。



オレンジカリフラワー



むらさきカリフラワー



ロマネスコ

たまねぎ	北海道	にんじん	北海道	にんにく	青森県
じゃがいも	北海道	カリフラワー	徳島県	コーン(冷)	北海道

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①