

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	(おもにからだのちょうしをととのえる) 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ふくまれていない

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。

○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。



ケール



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

ごみの分別口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①