

11月6日 (金)

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、このおいしい時期にピクルスにしたり、スープ煮に入れたりして使っています。

きょうのこんだて
カツカレーライス
ぎゅうにゅう
カリフラワーのピクルス
いりくろまめ

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん じゃがいも、あぶら さとう
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう ひとくちトンカツ、ぎゅうにく いりくろまめ
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

クイズ4 カリフラワーは植物のどの部分を食べているのでしょうか。

- ① 実 ② 茎 ③ 花のつぼみ

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、キャベツと同じ地中海沿岸のヨーロッパにあった野生のケールという野菜からできたといわれています。

カリフラワーの白い部分は、花のつぼみが集まったものです。

カリフラワーには、白色のほかにオレンジやむらさき色のカリフラワー、ロマネスコという種類もあります。



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

○今日の給食には、いりくろまめもついています。

くろまめは、だいたいのなかまで、たんぱく質のほかカルシウムや鉄、食物せんいもしっかりとれるのでよくかんで食べましょう。



じゃがいも	北海道	たまねぎ	北海道	にんにく	青森県
にんじん	北海道	カリフラワー	熊本県	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：③