

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 ひとつくちトンカツ、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でしょうか。  
① 実 ② 基 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、花のつぼみが集まつたものです。

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、ロマネスク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



ロマネスク

○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、だいすのなかまで、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