

11月24日(水)

## 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**も多く含む野菜です。

ブロッコリーは花のつぼみの部分を食べる野菜です。また、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。

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  
ブロッコリーのサラダ  
ソフトくるまめ

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 ソフトくるまめ
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 ブロッコリー

クイズ16 ブロッコリーのように、つぼみを食べる野菜はどれでしょう。

① とうもろこし ② みょうが ③ アスパラガス

## 一口メモ

○今日11月24日は「いい(11)に(2)ほんしよ(4)く」の語呂に合わせて「和食の日」です。8年前の2013年12月4日に「和食;日本人の伝統的な食文化」がユネスコの無形文化遺産に登録されました。



和食文化の特ちょうとして、①いろいろな新鮮な食材を使用している②栄養のバランスがよくて健康的③四季を楽しむ飾りつけがある④年中行事と深いかわりがあることです。

○給食の和食の献立の煮ものやみそ汁などは、和食の基本となる「だし」をこんぶやけずりぶしなどでとっています。味わって食べてみてください。5年生は来週、家庭科で和食の基本の「ごはんのみそしる」の実習を行います。

けずりぶし



こんぶ



だし



○19日(金)に3年生と「田辺だいこん」と「天王寺かぶら」の間引きをしました。月曜の雨がめぐみの雨となって、だいぶ葉が大きくなっていました。

じゃがいも	北海道	たまねぎ	兵庫県	にんにく	青森県
にんじん	北海道	ブロッコリー	石川県	グリンピース(冷)	アメリカ

ごみの分別 口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え: ②