

## 1月26日(木)

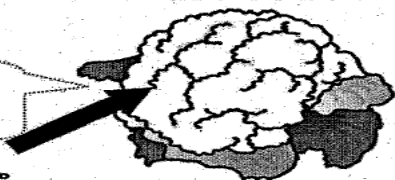
## カリフラワー

カリフラワーは、キャベツと同じ種類の野菜で、11月～3月ごろにたくさんとれて、おいしくなります。

カリフラワーに多く含まれるビタミンCには、きずをなおしやすくする働きがあります。

オレンジ色やむらさき色、黄緑色のものもあります。

つぼみの部分を食べます。



## きょうのこんだて

コッペパン(バター)  
ぎゅうにゅう  
ぶたにくとやさいのケチャップに  
カリフラワーのピクルス  
フルーツゼリー

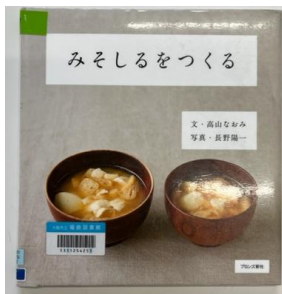
き	おもにエネルギーのもとになる コッペパン じゃがいも、あぶら、さとう バター
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう ぶたにく
みどり	おもにからだのちようしをととのえる たまねぎ、にんじん えだまめ、カリフラワー コーン、ゼリー(みかん) はくどう(カットかん)

クイズ12 カリフラワーの生産量日本一はどこでしょうか。

- ① 茨城県 ② 広島県 ③ 北海道

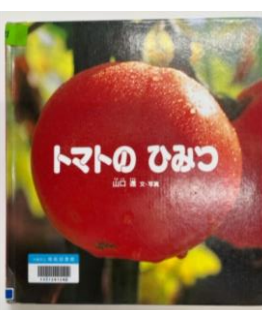
## 一口メモ

〇1年3組の子が教えてくれたおすすめ  
の食育の本をお伝えします  
ね。「みそしるをつくる」は、作り  
方が写真なのでわかりやすい、



みそしるに牛にゅうを入れてもおいしいんだと思った。「おばあちゃんのおせち」は正月

のしめかざりやおせち料理が  
おいしそうだった。「うおいちば」  
は、船の機械や魚のせりの  
場面を初めて見た。「ぼくのもの  
のき」は花の絵がきれいだった



ことやももの実のなり方がわかった。「トマトのひみつ」はトマトの実が赤くなる前の色が  
わかったことや葉っぱが虫に食べられている写真もすごかった。「おにぎりをつくる」は米  
をとぐ理由が分かったこととおにぎりを作ってみたくなると話してくれました。

〇今日の副菜は「カリフラワーとコーンのピクルス」です。

カリフラワーはキャベツと同じなかまのアブラナ科の野菜です。  
食べている部分は、花のつぼみの部分です。かぜを予防できる  
ビタミンCがたっぷり入っています。



じゃがいも	北海道	たまねぎ	北海道	コーン(冷)	北海道
にんじん	長崎県	カリフラワー	熊本県	むきえだまめ(冷)	台湾

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①