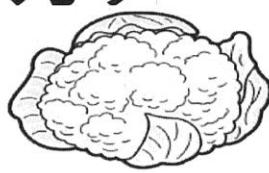


11月13日(月)

カリフラワー



カリフラワーは花蕾と呼ばれるつぼみの集まりを食べる野菜です。
白いものがほとんどですが、オレンジ色や紫色のものもあります。



ブロッコリー

ブロッコリーも、つぼみの部分を食べる野菜の仲間です。

クイズ8 カリフラワーはアブラナ科の植物です。
つぎのうち、アブラナ科の植物はどうでしょうか。

① にんじん

② キャベツ

③ しいたけ

一口メモ

○今日はカリフラワーのサラダです。カリフラワーは、花のつぼみの部分を食べる野菜です。給食で使用しているカリフラワーは、白いです。かぜをふせぐ働きのあるビタミンCがたくさんふくまれています。
カリフラワーには、白以外にもオレンジ色やむらさき色のものもあります。



オレンジカリフラワー



むらさきカリフラワー

【おまけクイズ】

カリフラワーのなかまに「ロマネスコ」というものもあります。
つぼみの部分が円すいの形をしていて、色はきみどり色です。
ロマネスコはもともと、どこの国にあった野菜でしょうか。

- ① フランス ② スペイン ③ イタリア



ロマネスコ

クイズの答え：② おまけクイズ答え：③

きょうのこんだて

ピーフカレーライス
カリフラワーのサラダ
まめこんぶ
ぎゅうにゅう

あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにく、まめこんぶ ぎゅうにゅう
き	(おもにねつやちからのもとになる) じゃがいも、サラダあぶら さとう、ごはん
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、セロリー マッシュルーム(みずに) カリフラワー



給食のカリフラワー

じゃがいも	北海道	にんじん	北海道	カリフラワー	徳島県
たまねぎ	北海道	セロリー	長野県	マッシュルーム(水煮)	岡山県

ごみの分別□普通ごみ…牛乳キャップ□今日のプラごみ…牛乳フード