

11月13日(月)

カリフラワー



きょうのこんだて

ビーフカレーライス
カリフラワーのサラダ
まめこんぶ
ぎゅうにゅう

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。

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 グリーンピース、セロリー マッシュルーム(みずじ) カリフラワー

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れでしょうか。
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。

今週は、「食育週間」です。
食について考えましょう。



給食のカリフラワー



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

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

クイズの答え：② おまけクイズ答え：③