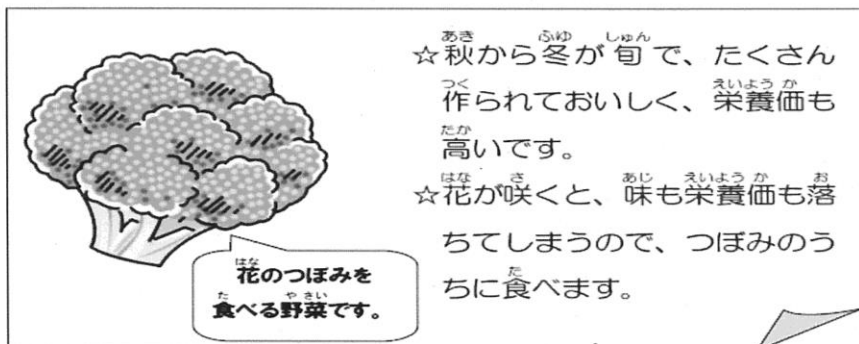


12月13日(水)

ブロッコリー

きょうのこんだて

ふゆやさいのカレーライス
ブロッコリーのサラダ
みかん
ぎゅうにゅう



あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにく ぎゅうにゅう
き	(おもにねつやちからのもとになる) さとう サラダあぶら、ごはん
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) にんじん、だいこん、れんこん にんにく、たまねぎ、しょうが グリーンピース、ブロッコリー みかん

クイズ9

ブロッコリーは、花のつぼみの部分を食べる野菜です。

ブロッコリーの花は、何色でしょうか。

① 黄色 ② 赤色 ③ 白色

一口メモ

○ブロッコリーは、スーパーなどで年中出回っていますが、

18～20℃のすずしい気候が生育に適しています。

ブロッコリーの旬は、11月～翌年の3月ごろで、最もおいしく
なります。ブロッコリーは、呼吸作用がはげしく、つぼみが開くと味も
栄養価も低下します。旬の時期のブロッコリーは、夏場の
ブロッコリーに比べて、カロテンは約4倍、ビタミンCは約2倍も
ふくみます。かぜひきをふせぐためにも、この時期にブロッコリーを家庭
でも 食べるようにしましょう。

○今日のカレーライスは、冬野菜のカレーライスです。

冬野菜のだいこん、れんこんを使用しています。

今週は、「生活振り返り
週間」です。ブロッコリーは、花のつぼみの部
分です。収穫しないでおくと黄色
い花が咲きます。

だいこん



れんこん

にんじんも入っ
ています。はじめに、しょうが、にんにくを香りよく
いためました。

たまねぎ	北海道	にんじん	長崎県	れんこん	徳島県
だいこん	鹿児島県	ブロッコリー	鳥取県	しょうが	高知県

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：①