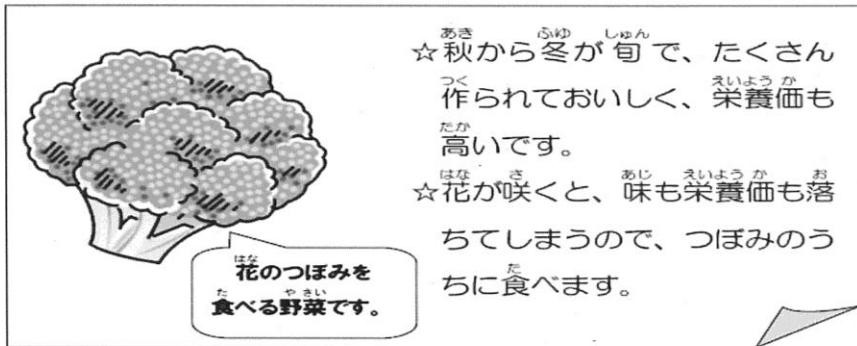


# 12月13日(水)

## 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

## 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°C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。



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。



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…牛乳カップ □今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：①