

きゅうしょくしつからのおしらせ

きょうのもりつけ

れいわ ねん
令和6年

10月30日(水)

グリーンサラダ

ツナトースト



きゅうにゅう
牛乳

コーンチャウダー

ち
よ
っ
と
メ
モ

きょう はなし
今日は“ブロッコリー”のお話です。ブロッコリーはキ
きょうだい はなやさい よ
ャベツと兄弟で、“花野菜”と呼ばれています。きれいな
みどりいろ ぶぶん きいろ はな まえ かた
緑色の部分はつぼみで、黄色の花になる前の固いつぼみの
うち た あおじる げんりょう し
に食べます。また、青汁の原料で知られるケールから
つく やさい はや じ き りょう
作られた野菜で、キャベツよりも早い時期から利用されて
きました。びょうき からだ まも エー
病気から体を守ってくれるビタミンAのもとに
なるカロテンや、シー てつ おお か ぜ
ビタミンC、鉄などを多くふくみ、風邪の
よぼう やくだ えいよう やさい さいきん えいよう
予防にも役立つ栄養たっぷりの野菜です。最近では、栄養プ
らう いろど やさい しょう
ラス彩りのきれいな野菜としてよく使用されています。
きょう はい た
今日はサラダに入っています。しっかり食べましょう！

きょう し ば のうさんぶつ なかのうえん
今日の地場農産物 中野農園よりブロッコリーです。