

食育ニュース

12月13日(月)

ブロッコリーのサラダ

ドレッシングをまぜましょう。

ソースをかけましょう。

ぎゅうにゅう
牛乳

平皿

ミックスフライ (杖の加^{ふうみ}風味・ちくわ)

副菜皿

はん
ご飯

飯椀

はくさい とうふ
白菜と豆腐のスープ

今が旬! 栄養価の高い「ブロッコリー」



ブロッコリーの旬は **11月~3月**で、まさに**今が旬**です。

つぼみの集まりを食べる「**花野菜**」の一種で、つぼみが小さく粒が揃っているもの・色が鮮やかで緑色の濃いものが、おいしいブロッコリーです。

また、ブロッコリーは**ビタミンC**が豊富なことで有名です。レモンよりも多く含まれ、**疲労回復・かぜ・ガン予防**などに効果があります。

とくに生産量の多い都道府県は、**北海道・愛知県・埼玉県**です。

給食室の様子

白身魚のホキは、カレー粉入りの衣・パン粉をつけて揚げました。

