

給食室からのお手紙

冬に美味しいカリフラワー

フルーツポンチ

・えびクリーム
・キャロットライス

カリフラワー
サラダ

カリフラワー

カリフラワーは
キャベツのなかま

キャベツ

カリフラワーは花の蕾^{つばみ}を食べる野菜^{やさい}です。ブロッコリーの仲間^{なかま}ですが、実はキャベツ^{な か ま}の仲間^{なかま}でもあります。カリフラワーは、風邪^{かぜ}を予防^{よぼう}する**ビタミンC**がたくさん^{ふく}含まれています。白い色^{しろいろ}のものが有名^{ゆうめい}ですが、世界^{せかい}にはオレンジ^{むらさきいろ}や紫色^{ひんしゅ}の品種^{ひんしゅ}もあるそうです。