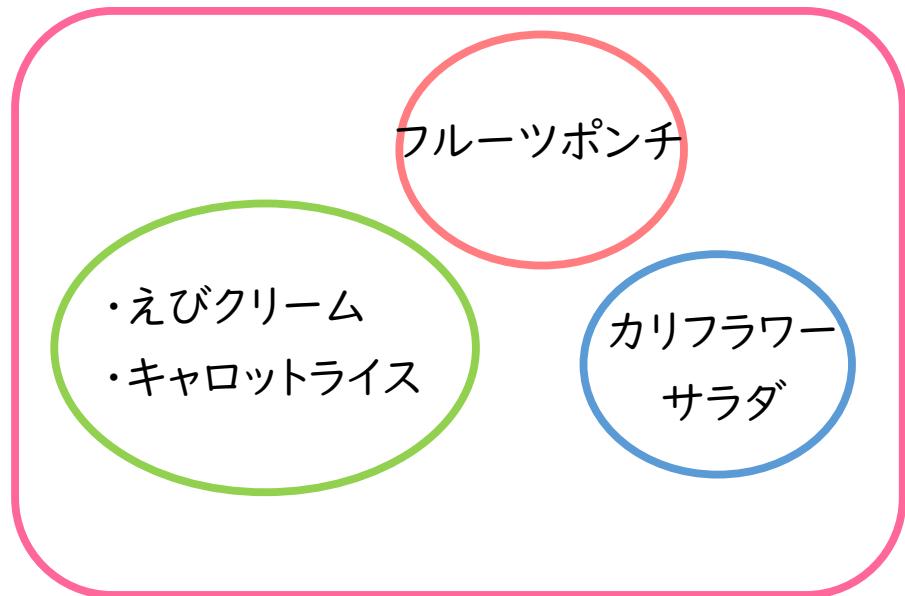


# きゅうしょくしつ 給食室からのお手紙



カリフラワー

キャベツ

カリフラワーは  
キャベツのなかま

## ふゆ お い 冬に美味しいカリフラワー

カリフラワーは花の蕾はなつぼ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、風邪かぜを予防する**ビタミンC**がたくさん含まれています。白い色のものが有名めいですが、世界せかいにはオレンジや紫色むらさきいろの品種ひんしゅもあるそうです。