

10月 24日（金）今日の盛り付け

大皿：ヨーグルトトースト
りんご

大碗：ポークビーンズ

小碗：ブロッコリーと
ベーコンのサラダ

トレイ：牛乳



【ひとくちメモ】今日の給食は洋食です。

ブロッコリー



ブロッコリーは、地中海沿岸^{ちゅうかいえんがんげんさん}原産のケールから発達^{はったつ}したもので、イタリアで改良^{かいりょう}され、ヨーロッパ^{ひろ}に広がりまし^{べーた}た。β-カロテンとビタミンCが豊富^{ほうふ}で、含有^{がんゆうりょう}量はキャベツ^{ばい}の4倍といわれています。

花野菜^{はなやさい}のひとつであるブロッコリーは、サラダはもちろんグラタンやシチュー、温野菜^{おんやさい}、蒸し料理^{むりょうり}などに欠かせない食^か材^{しょくざい}です。もこもことした部分^{ふぶん}が花^{はな}のようにもみえることから「花野菜」と言われていますが、この部分は実は蕾^{つぼみ}のかたまりです。ブロッコリーはアブラナ科^{はなやさい}の緑黄色^い野菜^{りよくおうしょくやさい}で、キャベツ^{なかも}の仲間です。

ビタミンB、ビタミンC、ビタミンEなどのビタミン類^{るい}に加え、ビタミンAの元^{るい}となるβ-カロテン^{くわ}や、鉄分^{てつぶん}が豊富^{ほうふ}に含まれており栄養^{ふく}的に大変優^{えいようてき}れた野菜^{たいへんすぐ}です。蕾^{つぼみ}より茎^{くき}の方が栄養^{ほう}素^{えいようそ}が多く含ま^{おお}れているので、茎^{ふく}は捨てず^{くき}に、まるまる1個^す使い切^{こつか}るように心がけま^きしょう。茎^{くき}の内側^{やわ}の部分は柔^{やわ}らかいので食べやす^しいです。

今日はベーコンと合わせたサラダ^{ていきょう}で提^{ふく}供^ししています。ベーコンに含ま^{ふく}れる脂^し質^{しつ}はビタミンを体^{てい}に吸^{しゅう}収^{しゅう}する働^{はたら}きを助^{たす}ける効果^{こう}があります。

今日の給食も残さず食べま^{たべ}しょう(^_^)