

4月 10日（水）今日の盛り付け

大皿：ポークカレーライス

大碗：オレンジ寒天ポンチ

小碗：ブロッコリーコーン
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

ブロッコリーはビタミンCが豊富な緑黄色野菜です。地中海沿岸が原産で、名前はイタリア語で（枝）を意味して付けられました。キャベツも同じく地中海沿岸が原産の野菜ですが、実はキャベツとブロッコリーは同じ祖先から生まれた野菜です。

私たちが食べる緑の濃い部分は花の蕾（つぼみ）と茎の部分で、古代ローマ人たちも好んで食べていたそうです。

茎がアスパラガスのように柔らかいことから、イギリスでは「イタリアン・アスパラガス」、フランスでは「アスパラガス・キャベツ」とも呼ばれ、肉料理には欠かせない野菜として愛されてきました。

ブロッコリーには、肌の調子を整えたり風邪予防にいいとされるビタミンCや、体の免疫効果を高めてくれるベータカロテンが豊富に含まれています。また、ビタミンKという栄養素も多く含まれていて、出血した時に血液を固めてくれる働きや、骨からカルシウムが溶け出すのを防いでくれる働きを持っています。

野菜には体の働きに必要な様々なビタミンが入っています。サラダもしっかり食べるようにしましょう。

今日の給食も残さず食べましょう(^^♪

