

10月 13日（月）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 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^{かいりよう}され、ヨーロッパ^{ひろ}に広がりまし^{べーた}た。β-カロテン^{へい}とビタミンC^{ほうふ}が豊富で、含有^{がんゆうりよう}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^{くわ}の元となるβ-カロテン^{べーたー}や、鉄分^{てつぶん}が豊富^{ほうふ}に含まれており栄養^{ふく}的に大変優れた野菜^{えいようてき}です。蕾^{つぼみ}より茎^{くき}の方が栄養素^{ほう}が多く含まれているので、茎は捨てずに、まるまる1個^{おつか}使い切るように心がけましょ^きう。茎の内側^{くき}の部分は柔らか^{やわ}いので食べやすいです。

今日はベーコンと合わせたサラダ^{ていきよう}で提供^{ふく}しています。ベーコンに含まれる脂質^{しじつ}はビタミンを体に吸収する働きを助ける効果があります。

今日の給食も残さず食べましょ^うう(^^♪