

# 10月 17日 (木) 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、地中海沿岸原産のケールから発達したもので、イタリアで改良され、ヨーロッパに広がりました。β-カロテンとビタミンCが豊富で、含有量はキャベツの4倍といわれています。

花野菜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、蒸し料理などに欠かせない食材です。もこもことした部分が花のようにもみえることから「花野菜」と言われていますが、この部分は実は蕾のかたまりです。ブロッコリーはアブラナ科の緑黄色野菜で、キャベツの仲間です。

ビタミンB、ビタミンC、ビタミンEなどのビタミン類に加え、ビタミンAの元となるβ-カロテンや、鉄分が豊富に含まれており栄養的に大変優れた野菜です。蕾より茎の方が栄養素が多く含まれているので、茎は捨てずに、まるまる1個使い切るように心がけましょう。茎の内側の部分は柔らか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で提供しています。ベーコンに含まれる脂質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(^\_^)