～なかい給食メール～



きゅうしょくセンターから、こんにちは！

11月10日(火)

＜ きょうのこんだて ＞
ソフトフランスパン
ぎゅうにゅう
メンチカツ
はなやさいのソテー
コーンチャウダー

＜栄養量（小学校/中学校）＞	
エネルギー(Kcal)	631/821
たんぱく質(g)	20.7/26.7
脂質(g)	25.6/31.8
食塩相当量(g)	2.9/3.8
カルシウム(mg)	326/385

今日のお話は「花野菜のソテー」についてです。ブロッコリーは、緑黄色野菜でβ-カロテンやビタミンCなどが豊富に含まれています。一方、カリフラワーは淡色野菜で、β-カロテンは少ないもののビタミンCが豊富に含まれています。どちらも栄養豊富な冬の野菜です。それではここで問題です。ブロッコリーとカリフラワーは、主に植物のどの部分を食べているでしょうか。

① 葉っぱ　②茎　③花のつぼみ

正解は、③花のつぼみです。ブロッコリーとカリフラワーは、どちらも花が咲く前のつぼみの部分を食べることから「花野菜」と呼ばれています。