

令和7年12月16日 火曜日

★牛乳

★オレンジポンチ



★★★カレーライス
☺八王子産にんじん、根しうが使用

★★ビーンズサラダ
☺八王子産きゅべつ、にんじん使用

八王子産ブロッコリー



今日のサラダには、八王子産のブロッコリーが入っています。ブロッコリーは、外国産も含めてお店で一年中売っていますが、日本では冬が旬の野菜です。

栄養があり、中でも赤血球を作るのを助ける「葉酸」が多いので、成長期の中学生におすすめの野菜です。ビタミンCも多いので、疲労回復や肌をきれいにしてくれるという、うれしい効果もあります。

クイズです



小松菜は「葉」の部分を、大根は「根」の部分を食べる野菜です。
それでは、ブロッコリーは、どこの部分を食べる野菜でしょうか？

①つぼみ

②葉

③根

正解は…！



①つぼみ

ブロッコリーのふんわりとした緑色の部分は、花の「つぼみ」があつまつたもの。食べずにおいておくと、黄色い花をつけます。この黄色い花には「小さな幸せ」という花言葉があります。