

ブロッコリー

令和5年10月18日

北空知学校給食センター

クイズ

いつも食べているブロッコリーのふさふさしたところは、どこの部分を食べているのでしょうか。

- ① つぼみ ② くき ③ 葉っぱ

答え ① つぼみ

ブロッコリーのふさふさした部分は、花のつぼみです。太いくきから分かれた小さいくきの先についている花のつぼみで、つぼみの時に収穫しないと黄色い花がさいてしまいます。

ブロッコリーの旬は、11月～3月の冬野菜ですが、北海道では、7月～10月に収穫し、おいしい時期とされています。



ブロッコリーの栄養は、カロテン、ビタミンCがたくさん含まれているので、かぜを引かないように予防したり、疲れをとる働きがあります。

茎にも栄養がたっぷり含まれています。皮をむき、細切りにして茹でたり、炒めたりするとおいしいですよ!

今日の給食に、「ブロッコリーのサラダ」がです。しっかり食べてかぜを予防しましょう。

