

きょうのこんだて

12がつ2にち

ごはん

ぶたにくとさといものにももの

ほきのてりやき

ブロッコリーのおかかあえ



きょうのポイント

ブロッコリー

野生のキャベツをイタリア人が栽培して広まったといわれている野菜です。古代ローマ人が食用としていたともいわれています。

日本では昭和40年代から人気が広まりました。ビタミン、ミネラルをたくさん含んでいる緑黄色野菜です。しっかり食べて寒さに負けない体づくりをしましょう。

