

きょうのこんだて

4がつ15にち

ごはん

すましじる

にくだんごのてりやきだれ

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

1年で1番おいしくなるのは11月～3月ごろです。体の調子を整える栄養がたくさんある緑黄色野菜です。

原産は地中海沿岸地域で、日本では北海道や愛知県、埼玉県などで栽培されています。



4がつ15にち きょうのたべもの

