

# きょうのこんだて

11がつ15にち

わかめごはん

やさいのみそしる

ぶたにくのしょうがいため

ぶろっこりーのおかかあえ



## きょうのポイント

### ブロッコリー

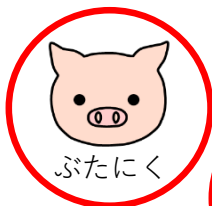
ブロッコリーは、野生のキャベツをイタリア人が栽培して広まったといわれている野菜です。古代ローマ人が食用としていたとかいないとか・・・。日本では昭和40年代から人気が広まりました。体の調子を整えるビタミン、ミネラルをたくさん含んでいる緑黄色野菜です。しっかりと食べて寒くなってくる季節に負けない体づくりをしましょう。



# 11がつ15にち きょうのたべもの



わかめ



ぶたにく



かつお



こんぶ



みそ



あぶら



ごはん



さとう



ブロッコリー



キャベツ



ピーマン



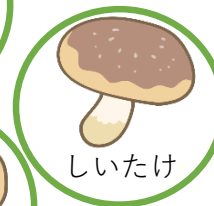
あおねぎ



たまねぎ



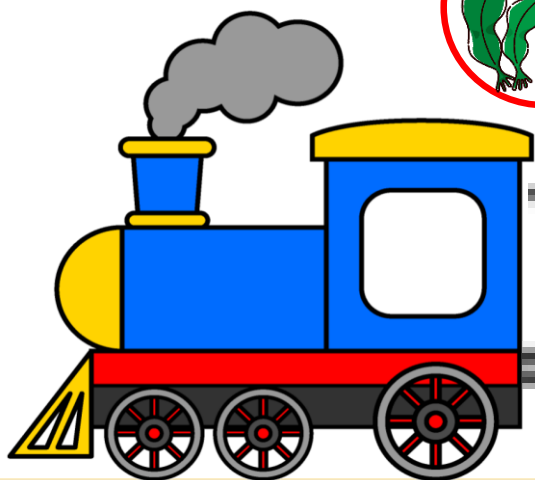
しょうが



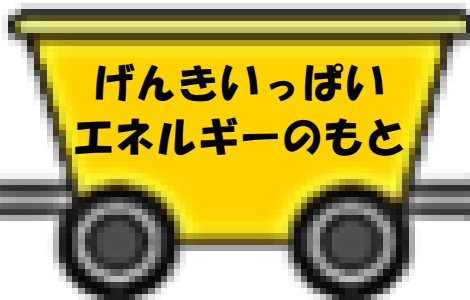
しいたけ



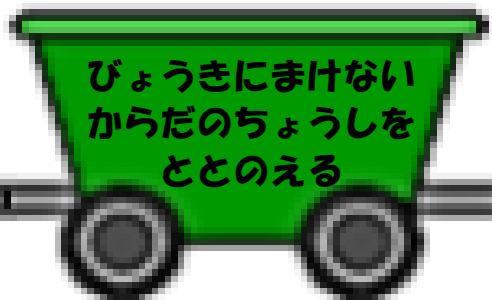
にんじん



からだを  
つくるもと



げんきいっぱい  
エネルギーのもと



びょうきにまけない  
からだのちょうしを  
ととのえる