

# きょうのこんだて

4がつ20にち

ごはん

すましじる

ミートボールのてりやきソース

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

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。しっかりと食べて暑くなってくる季節に負けない体づくりをしましょう。



# 4がつ20にち きょうのたべもの

