

きょうのこんだて

4がつ25にち

ごはん

とんじる

にくだんごのてりやきだれ

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。

ゆっくり
よくかんで
たべよう



4がつ25にち きょうのたべもの

