

きょうのこんだて

6がつ5にち

ぎゅうにゅう こっぺぱん
じゅりあんすーぷ
ぽーくちゃっぷ
つなさらだ



きょうのポイント

ブロッコリー

ブロッコリーにはベータカロテン、ビタミンCや葉酸、食物繊維などたくさんの栄養素がふくまれています。ブロッコリーはイタリア語で「萌芽」芽がもえ出る意味からきており、収穫したあとも次々と芽が伸びることから「スプラウティング（発芽する）」とも呼ばれています。栄養満点の緑黄色野菜の1つです。しっかりよく噛んで食べてくださいね。

ゆっくり
よくかんで
たべよう



6がつ5にち きょうのたべもの



ぶたにく



ぎゅうにゅう



ツナフレーク



ドレッシング



かたくりこ



パン



さとう



あぶら



きゅうり



パセリ



ブロッコリー



キャベツ



レタス



にんにく



たまねぎ



にんじん

