

11
月



毎月 **19** 日は **食育** の日



☆ブロッコリー☆

ブロッコリーは「アブラナ科」でキャベツとおなじなかまです。

ビタミンや鉄分がたくさんふくまれている、はなやのどをけんこうにたもって
くれます！また、ひんけつよぼうにもなってしょくもつせんいもおおいから、
おなかのちょうしをととのえてくれるよ！ブロッコリーをえらぶときのポイントは、
つぼみがまるくあつまってぎゅっとしているもの、そしてみどりいろがこいものが
いいよ！きょうのきゅうしょくにもブロッコリーがはいっているからたくさんたべ
てからだをけんこうにたもとうね。 きゅうしょくしつより

