

# ブロッコリー



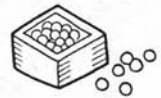
サラダやシチュー  
に入れるとおいしい  
ですよ。

☆ ふゆにおいしい  
やさいです。

☆ ひふをつよくし  
かぜをよぼうして  
くれます。



2月



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

低学年用

# ブロッコリー



☆ 冬に、おいしい野菜  
です。

☆ ひふを強く、かぜを  
予防するはたらきがあり  
ます。

☆ 北海道や愛知県、  
埼玉県で多く作られて  
います。

茎にも、栄養がたっぷり！  
細く切って、ごまあえやいため物  
にして食べましょう。  
あまみがあっておいしいですよ。



2月



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

# ブロッコリー



☆ カロテン、ビタミンB<sub>1</sub>・B<sub>2</sub>・C、鉄分、カリウムなど、ビタミンと無機質がバランスよく含まれている冬の野菜です。

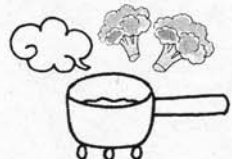
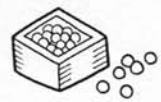
☆ ビタミンCが多く含まれ、肌を美しくしたり、かぜを予防したりする効果があります。

☆ 北海道や愛知県、埼玉<sup>さいたま</sup>県で多く作られています。

茎<sup>くき</sup>にも、栄養がたっぷり！  
細く切って、ごまあえやいため物にして食べましょう。  
甘みがあっておいしいよ。



2月



### ブロッコリーのゆで方

お湯に少量の塩を入れて、かためにゆでます。ゆですぎると歯ごたえが悪くなり、栄養成分も減ってしまいます。

ゆで上がったらざるにとって冷まします。水につけると仕上がりが水っぽくなるので、注意しましょう。

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					