

12月のはま菜ちゃんは・・・

ブロッコリー



ブロッコリーはキャベツのなかまで日本には明治時代にやってきました。そのころはあまり食べられていませんでしたが、今では緑の濃いやさいとして注目され、たくさん食べられるようになりまし。一年中食べられるように外国からの輸入も増えています。

よこはまでは 夏に種をまき、10月から2月ごろまでとれます。青虫が付きやすいので、網をかけて大切に育てます。てっぺんの大きなつぼみを収穫した後、次々とでるわきのつぼみも食べます。

ブロッコリークイズ

ブロッコリーはどこの部分を食べているのでしょうか？

葉 花のつぼみ 実

<ヒント> 日本にやってきたころは「ミドリハケヤサイ」とよばれていました。

緑のやさいの優等生！！
つぼみの中には栄養がいっぱい！！

ブロッコリーには「ビタミンC」や「カロテン」が特に多く、そのほかにも「鉄」や「カルシウム」などの無機質もたくさんふくまれています。

ビタミンCは皮ふや骨や血管をまもり、病気に負けないからだをつくるはたらきがあります。

からだの中では作られないので、新鮮なやさい、果物などを毎日食べるようにしましょう。



ハードボイルドがおいしいよ！！

給食では



ボイルドブロッコリーに使っています。ブロッコリーはゆでてからいろいろな料理に使います。ゆでるときれいな緑色になります。茎もあまみがあっておいしく食べることができます。

こたえ： 花のつぼみ