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た。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。

青虫がつきやすいので、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？

① 葉　②花のつぼみ　③実

＜ヒント＞　日本にやってきたころは、「ミドリハナヤサイ」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。

給食では

〇ボイルドブロッコリー
〇やさいのスープ煮

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：②花のつぼみ