

平成29年2月14日（火）



ぎゅうにゅう
牛乳
ふゆ やさい
冬野菜のカレーライス
とうふとわかめのサラダ
チョコミルクプリン

フロッコリー

日本では昭和40年代に入ってから、どんどん作られるようになってきました。

がんを予防し、風邪をひきにくくするビタミンAやビタミンCなどを、たくさん含む野菜です。

つぼみのあつまった部分がおいしいですが、くきにも栄養がいっぱいなのですてずに食べましょう。

かぶら

一般的な「小かぶ」から、大阪の伝統野菜「天王寺かぶら」、

京都の伝統野菜「聖護院かぶら」など色々な種類があります。

かぶらのように、土の中でできる野菜は、からだをあたためる作用があるといわれています。

冬の野菜がいっぱい入ったカレー。

よくかんで食べましょう。

