



2月 22日 (水)

～今日の献立～

- 鶏肉とじゃがいもの  
ケチャップ味
- カリフラワーのごま塩サラダ
- 手作りふりかけ



☆給食の先生からのお話☆

今日は、ブロッコリーとカリフラワーについてお話しします。

ブロッコリーは、ビタミン類が多く食物繊維やミネラルも多く含みます。濃い緑色で、かたくこんもりしたものが良く、つぼみや茎を食べます。ブロッコリーは茹でたり、スープや炒め物、グラタンなどに使われています。

カリフラワーは、もともとキャベツから派生したものでブロッコリーから分かれたもので、つぼみを食べます。ビタミンCが多く含まれています。茹でるだけではなく、焼く・蒸す・揚げる・煮るという調理方法もできます。ピクルスに向いています。ずっしりかたいものを選ぶとおいしいといわれています。茹でるときには水に酢やレモン汁を加えると、白く仕上がります。カリフラワーには、オレンジ・緑・紫色のものがあるそうです。お店でもあるか見てみてくださいね(^\_^)



☆子どものつぶやき（反応）☆

ブロッコリーとカリフラワーの実物を見せてもらうと、  
『どっちも見たことある～！！！』とみんな声をそろえていました♪

先生：「カリフラワーをお家で食べたことがありますか？」

子ども：「お家でも食べたことある！」「食べたことない～」いろんな意見が出ていました♪  
いろんな色のカリフラワーがあることを聞くと、「え～しらんかった」と言う子がほとんどでしたが  
「紫はスーパーで見たことあるよ」「おじいちゃんが緑のカリフラワー食べた」と食べたことがある  
ことを教えてくれる子どももいました☆

