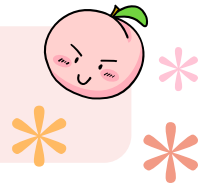


ブロッコリーのお話（中）



みなさん、こんにちは。今日はブロッコリーのお話です。

みなさんがいつも食べているブロッコリーの濃い緑色のつぶつぶした部分は、花のつぼみです。ひとつの莖に約7万個のつぼみがついているといわれています。つぼみや花の部分を食べる野菜を花野菜といい、カリフラワーや菜花なども花野菜の仲間です。

ブロッコリーはイタリアの地中海沿岸で生まれ、約500年前から栽培が盛んになり、ヨーロッパの国々で料理に使われるようになりました。日本へは約150年前の明治時代に伝わりましたが、家庭の食卓に普及し始めたのは、約40年前ごろからです。

また、わたしたちが住んでいる愛知県は、ブロッコリーの生産が盛んです。主に渥美半島にある田原市や豊橋市でたくさん作られ、愛知県の生産量は全国で第3位です。

ブロッコリーには、かぜから体を守るビタミンCや、目の働きを助け、皮ふの健康を守るビタミンA、おなかの調子をととのえる食物せんいなどがたくさん含まれています。

今日の給食の「じゃがいもとベーコンの炒め物」にブロッコリーが入っています。冬の今が旬のブロッコリーを味わって食べましょう。