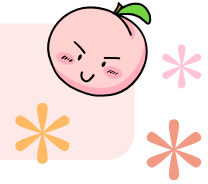


はなし ブロッコリーのお話（小）



みなさん、こんにちは。今日は、ブロッコリーのお話です。

ブロッコリーは、キャベツと同じアブラナ科の野菜で、イタリア語で「小さい芽」という意味があります。日本には明治時代に南ヨーロッパから伝わりました。冬が旬の野菜で、愛知県では秋から冬にかけて作られ、生産量が全国で2番目に多いです。

みなさんは、ブロッコリーのどこの部分を食べているか知っていますか？じつは、花のつぼみと茎を食べているのですよ。花を咲かせ、種になるための栄養がつぼみに集まっています。このつぼみの部分を食べるブロッコリーは、栄養たっぷりの野菜です。

おなかの調子を整える食物せんい、かぜを予防するカロテンやビタミンCを多く含んでいます。

まだまだ寒さは続きます。旬のブロッコリーを残さず食べて、かぜを予防しましょう。