



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。

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栽培され、生産量は全国第2位です。

みなさんが食べているのは、ブロッコリーのどこの部分でしょう？実は、たくさん集まっている花のつぼみと茎を食べています。

ブロッコリーは、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。また、体づくりに必要なたんぱく質もたくさん含まれています。一度にたくさん食べることができるので、しっかり栄養素をとることができます。

まだまだ寒さは続きます。旬のブロッコリーをたくさん食べて、かぜを予防しましょう。