

2月28日（水）

きょうは、「ブロッコリーのサラダ」に使われている“ブロッコリー”についてのお話をします。

“ブロッコリー”は、ベータカロテンやビタミンBの仲間^{なかま}、ビタミンC、Eという栄養^{えいよう}がたっぷりで、さらに、カルシウムやカリウム、鉄分^{てつぶん}などのミネラル、さらに食物繊維^{しょくもつせんい}もとても多く、栄養的^{えいようてき}にとっても優秀^{ゆうしゅう}な野菜です。特に、1回に食べる量^{りょう}あたりから摂^とることができるビタミンCの量^{りょう}は、いろいろな食べ物と比べ^{くら}てもナンバー1^{ワン}です。ベータカロテンやビタミンCは病気に負けない身体^{からだ}づくりには欠かせない栄養素^{えいようそ}ですので、残さずにしっかり食べるようにしましょう。