

## 11月2日（火）

きょうは、「秋の味覚<sup>みかく</sup>たっぷりごまあえ」に使われている“ブロッコリー”についてのお話をします。きょうの「秋の味覚<sup>みかく</sup>たっぷりごまあえ」は、ブロッコリーとさつまいもに甘辛<sup>あまから</sup>いごまダレ<sup>あ</sup>を和<sup>あ</sup>えた献立<sup>こんだて</sup>です。“ブロッコリー”は、ベータカロテンやビタミンBの仲間<sup>なかま</sup>、ビタミンCやEがたっぷり、さらに、カルシウムやカリウム、鉄分<sup>てつぶん</sup>などのミネラル、さらに食物繊維<sup>しょくもつせんい</sup>もとても多く、栄養<sup>えいよう</sup>的にとっても優秀<sup>ゆうしゆう</sup>な野菜です。特に、1回に食べる量<sup>りょう</sup>あたりから摂<sup>と</sup>ることができるビタミンCの量<sup>りょう</sup>は、いろいろな食材<sup>しょくざい</sup>と比べてもナンバー1です。ベータカロテンやビタミンCは風邪<sup>かぜ</sup>に負けない身体<sup>からだ</sup>づくりには欠かせない栄養素<sup>えいようそ</sup>ですので、残さずにしっかり食べるようにしましょう。