

令和3年 10月 22日(金)



今日の南中給食



メニュー

- ・キャロットライス
- ・スペイン風オムレツ
- ・カラフルサラダ
- ・コーンポタージュ
- ・牛乳



ブロッコリーとは？

本日は、台拭き回収日です。
忘れずに返却をお願いします！

健康志向でブロッコリー人気が続くだけあって、ブロッコリーには
ビタミン・ミネラル・食物繊維しょくもつせんいなど、わたしたちが健康のために
とりたい栄養素が豊富ほうふに、バランスよく含まれています。

まず、その濃い緑色でわかるように、カロテンの含有量は100g
当たり810 μ gと堂々たる緑黄色野菜。ビタミンCは120mgで、
これはいちごなら10粒つぶ、みかんなら5個分にも相当するほど豊富ほうふ。
このほか、カリウム、リン、鉄、などのミネラルも多く、食物繊維
もごぼうの5.7gには及ばないものの、4.4gとたっぷり含まれて
います。

