

もこもことした<sup>かたち</sup>形が特徴的な<sup>とくちょうてき</sup>ブロッコリーとカリフラワーは、つぼみ<sup>ふぶん</sup>の部分<sup>た</sup>を食べる「花野菜」です。ブロッコリー<sup>かぶ</sup>1株には、7万個もつぼみ<sup>まんこ</sup>がついているそうですよ。(数えた人がいるのにもびっくりです)

料理<sup>りょうり</sup>の後ろ<sup>うし</sup>のマークは、その料理<sup>りょうり</sup>が体<sup>からだ</sup>の中<sup>なか</sup>で主<sup>おも</sup>

にどんな<sup>はたら</sup>働き<sup>あらか</sup>をするかを表しています。

エネルギーになる…★

筋肉<sup>きんにく</sup>や骨<sup>ほね</sup>をつくるもとになる…○

体<sup>からだ</sup>の調子<sup>ちょうし</sup>を整<sup>ととの</sup>える…\*



ブロッコリーの中華和え\* 牛乳○

豆腐<sup>とうふ</sup>の中華煮<sup>ちゅうかに</sup>○\*

ごはん★

もやしとにらのスープ\*