



## 4月10日(木) はちみつバターパン 牛乳 カップグラタン はなやさいサラダ スパゲティボロネーゼ

ブロッコリーにはビタミンC・食物繊維・ビタミンK・カリウムなど、豊富な栄養素がたくさん含まれています。中でも、ビタミンCはレモンよりも豊富に含まれています。ビタミンCは体内でコラーゲンの生成を助け、肌の健康を維持するのに役立ちます。また、抗酸化作用があり、日々のストレスや紫外線によるダメージから体を守る役割も果たします。みなさんにたくさん食べてほしい食品です。今日は花野菜サラダに入っています。