



4月27日(木) 黒パン 牛乳 とり肉のレモンペッパー焼き やさいサラダ 肉だんごとフォーのスープ

野菜サラダに入っているブロッコリーは、カリフラワーとともにキャベツから品種改良されてきた野菜です。食べる部分は花のつぼみと茎です。ブロッコリーはガン予防・風邪予防に欠かせない、美容にも効果的なビタミンCがレモンの約2倍含まれています。さらにブロッコリーは他のビタミンや、食物繊維などもたっぷり含んでおり、皮ふや粘膜を強めたり、便秘の改善なども期待できます。