

今日の  
**おすすめ!**

はなやさい し  
花野菜って知っていますか？  
今日は「ブロッコリー」が登場します



はなやさい はなし  
花野菜の話

はな さ まえ た  
花が咲く前のつぼみを食べ  
る野菜を花野菜といいま  
す。花野菜の仲間には、ブ  
ロッコリーやカリフラワー  
があります。



カリフラワー



ブロッコリー



めずら  
珍しいやさい  
←ロマネスコ

へんか ようす  
ブロッコリーの変化する様子



栄養満点



けんこうこうか  
こんなにたくさん!! ブロッコリーの健康効果

- ◎生活習慣病の予防・改善効果 ◎肌をきれいにする効果
- ◎肝臓の働きを高める効果
- ◎病気にかかりにくくする効果
- ◎胃の健康を保つ効果 ◎目を健康にする効果
- ◎お腹の調子を整える効果 ◎貧血を予防する効果

