

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

やさい はなやさい
る野菜を花野菜といいま

はなやさい なかま
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

