

今日の おさくめ!

はなやさい
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 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

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



栄養満点



ブロッコリー

ブロッコリーの変化する様子



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

