

ランチメール

今日は ふじさわランチ です! 2/2

★大根カレーライスの
ごはんは 藤沢 で
つくられたお米です。
たくさん食べてくださいね。



★花野菜のソテーには 藤沢産 のブロッコリーが
入っています。ブロッコリーやカリフラワーは
花のつぼみの部分を食べるので「花野菜」と
よばれています。つぼみには花を咲かせる
ための栄養がたくさん
つまっています。



冬の時期が
一番おいしい
旬の野菜です



ブロッコリーの
ビタミンCは
レモンの2倍!
(ビタミンCはカゼを
予防するよ!)

黄色の花を
咲かせるよ