

ブロッコリー



きゅうしよくゆうびん

松本市学校給食センター



つぼみ



はな
花

ブロッコリーの
おいしい時期は
11月から3月の
寒い時期です。

ブロッコリーは、
花のつぼみと
茎を食べる
野菜です。



ブロッコリーのつぼみを並べた写真

ブロッコリー10^{グラム}gに、どれだけつぼみがあるのか、調べたところ…
1000個以上ありました！！



つぼみには、ビタミンCなどの栄養成分がたくさんつまっています。