

# 献立ひとくちメモ

11月28日(木)



ブロッコリーのお話です。

ブロッコリーはたんぱく質や食物繊維、ビタミン、ミネラルなど体を健康に保つために必要な栄養成分が多く含まれており、「最強の野菜」ともいわれています。特に、ビタミンCは野菜の中でもトップクラスで、疲労回復や美肌効果が期待できます。ビタミンCは水に溶けやすい性質なので、電子レンジで調理したり、スープにするのがオススメです。

2026年度からブロッコリーが「指定野菜」になることが発表されました。指定野菜とは、日本人の食生活にとって重要であると国に認められた野菜のことです。現在、14個の野菜が認定されています。認定されると生産量が増え、価格が安定して供給されるようになります。