

# 12月 つぼみを食べるよ ブロッコリー-カリフラワー

12 December 2011 平成 23 年

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19 ★	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	



ぼくの頭はつぼみでできているよ。



ぼくの頭はつぼみの赤ちゃん。だからブロッコリー 兄さんみたいな花はほとんど見ることはできないよ。

オレンジ色もあるよ。ぼくはゆでも色はかわらないよ。

かんたんクッキング

ブロッコリーとカリフラワー、トマトをお皿にかざしてみよう！クリスマス用のサラダができた♡





お母さんの料理をここにのせてね。

放っておくと花がさくよ。



実験 やってみよう

ブロッコリーマジック



新しい色だね！

紫色のブロッコリーをゆでると...色が変わった！



ブロッコリーの芽は、栄養がいっぱい。サラダやスープに入れてみよう。手軽に栄養がとれるよ！

実験の答え: みどり色に変わるよ。

© mikako.yo

## 主な行事

★12月19日（月）こころの健康部会  
すてきなフラワーアレンジメント

調布市民健康づくり始める会  
<http://chofu-healthnet.jp>

食楽食育の会