

# 2月 5日 (水) 今日の盛り付け

大皿：マヨコーントースト  
いちごジャムトースト

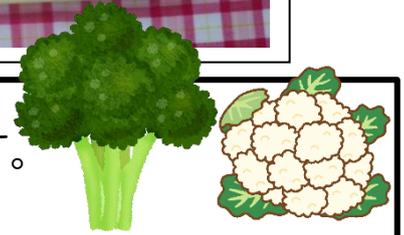
大碗：花野菜のシチュー

小碗：アーモンド  
マカロニサラダ

トレイ：牛乳



【ひとくちメモ】 今日の給食は洋食です。



## 花菜類 (かさいるい)

花菜類とは花の茎やつぼみ、花を利用する野菜の総称です。代表的な花菜類は、ブロッコリーやカリフラワー、なばな(菜花)などがあります。食用菊も花を利用するため花菜類に分類されます。

花を食べる野菜という意味で「花やさい」とも呼ばれています。花蕾(からい)というつぼみの部分が主な食べる部分となります。茎の部分を捨ててしまう人も多いですが、茎も食べることができます。茎の部分はビタミンCが豊富なので、茹でたり炒めたりして、ぜひ捨てずに食べましょう。

花菜類は、全般的にビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。花菜類に多いアブラナ科の野菜は、抗ガン作用が強いと言われています。特にブロッコリーに含まれる「スルフォラファン」という成分には抗酸化作用と解毒作用があり、ガンを抑制するという報告もあります。

花菜類は、他の野菜類に比べて緑や白、黄色と色も鮮やかなので料理を引き立たせてくれます。炒め物やスープ、サラダなど幅広く料理に使うことも、付け合わせとして利用することもできます。料理をする際はぜひ取り入れてみましょう。

今日の給食も残さず食べましょう(^\_^)