

2月 20日 (火) 今日の盛り付け

大皿：マヨコーントースト
イチゴジャムトースト

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(かさいるい)とはブロッコリーやカリフラワーなどです。花の^{くき}茎やつぼみ、花を利用する野菜の^{りよう}総称^{そうしやう}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)などです。食用菊も花を利用するため花菜類となります。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おも^{おも}な^{しよくやう}食用となります。そのため、^{くき}茎の部分^{ふぶん}を捨ててしまう方も多いですが、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。普段食べているブロッコリーはつぼみを食べているので、成長すると黄色い花が咲きます。アブラナ科なので、菜の花のような花になります。花菜類の^{えいようてき}栄養^{とくちやう}的特徴^{ぜんぱんてき}としては、全般的にビタミンやミネラル、食物^{せんに}繊維^{ほうふ}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。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^{はばひろ}幅広く料理に使うこともできますし、付け合わせとして利用もできます。^{えいようか}栄養価も高く^{しょくたく}食卓^{はな}を華やかにしてくれる花菜類。色々な料理に取り入れてみましょう。

