



# 食の力

## 2月号



# 2月の献立

令和6年1月25日(木)  
あさひ幼稚園

## ブロッコリーとカリフラワーってどう違うの？

1月から2月にかけて旬を迎え、今がとても食べごろのブロッコリーとカリフラワー。最近はその栄養価の高さから人気の食材となっています。それにしても、なんだか不思議な形をしていると思いませんか？それに、緑と白の色の違いも不思議です。今回は、ブロッコリーとカリフラワーの違いについてお伝えします。

## ブロッコリーとカリフラワーの歴史

日本に伝わったのは明治の始め頃。そこからほとんど食卓に上がらないまま 80 年ほど経過しました。1945 年の第二次世界大戦後、西洋文化の広まりと共に、先に浸透したのは『カリフラワー』でした。ブロッコリーは低温で保存しないとすぐに変色してしまふ為、なかなか需要が伸びなかったのです。その後、冷蔵庫が普及するにつれてブロッコリーの需要が伸び、現在ではブロッコリーの方がカリフラワーの 10 倍以上も流通しています。

## ルーツは？

ブロッコリーとカリフラワーのルーツは、地中海の野生種『ケール』です。青汁の原料といえば馴染みがあるかもしれません。そのケールを品種改良したものがブロッコリー。ブロッコリーが突然変異で白くなったものがカリフラワーです。ちなみに、ケールからはキャベツも分化しています。



ドーム状の部分は、小さな「つぼみ」が集まってできています。収穫しないでおくと、小さな黄色の花が咲きます。



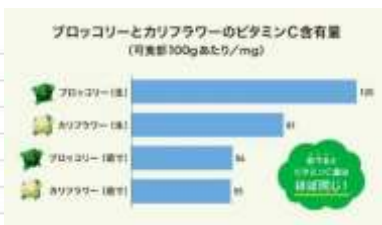
## 名前の由来は？

ブロッコリーは原産国のイタリア語【ブロッコ】に由来します。茎(くき)という意味です。和名は「芽花椰菜(めはなやさい)」といいます。カリフラワーは、【kale flower】ケール・フラワー⇒「カリフラワー」となりました。和名は「花椰菜(はなやさい)」といいます。

## どちらの栄養価が高い？

ブロッコリー、カリフラワーともカリウム、タンパク質、リン、βカロテンなどたくさんの栄養素を含んでいますが、総合的にみると、ブロッコリーの方が多く含まれています。特に動脈硬化やがん、痛風などの予防効果があるといわれるβカロテンは、カリフラワーの 50 倍です。ブロッコリーは、アスリートの食事としても大変人気があります。また、かぜ予防の点でもブロッコリーの方が優位です。一方、カリフラワーのよい所は、茹でた場合でも栄養価が失われにくいこと。料理によってはカリフラワーの方が適した場合があります。

	カリフラワー	ブロッコリー
エネルギー	27kcal	33kcal
たんぱく質	3.0g	4.3g
脂質	0.1g	0.5g
炭水化物	5.2g	5.2g
カリウム	410mg	360mg
カルシウム	24mg	38mg
鉄	0.6mg	1.0mg
ビタミンA	2.4μg	67.4μg
βカロテン	18.4μg	810.4μg
ビタミンC	81mg	120mg
ビタミンB1	0.06mg	0.14mg
ビタミンB2	0.11mg	0.20mg
ビタミンE	0.2mg	2.4mg
葉酸	94.4μg	210.4μg
食物繊維	2.9g	4.4g



最後に、ブロッコリーとカリフラワーの間のようなカリッコリーという野菜も紹介します。正式名称はロマネスコ。世界一美しい野菜と称されています。ヨーロッパでは広く流通している一般的な野菜だそうです。スーパーで見かけられる日が近いかもしれません。

日付	曜日	昼	主な材料と体内での働き			3上栄養価
			主からだをつくるもの	主からだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	
1	木	わかめごはん	いりこ・炊きこみわかめ・サバ・納豆・豆腐・出し昆布・だし削り	青ねぎ・玉葱・人参・白菜	発芽玄米・オリーブ油・Dマ・黒砂糖・薩摩芋	12 433 kcal
		さばのねぎしょうゆ焼き				P 21.6 g
		さつまいも納豆				F 14.1 g
		豆腐すまし汁				C 58.7 g
2月22日						
2	金	節分／鬼ごごごはん	いりこ・塩昆布・納豆・かつお節・油あげ・出し昆布・だし削り・ごまなしこフィッシュ	枝豆・キャベツ・人参・羽アツ・大根・れんこん・椎茸・玉葱・白菜・青ねぎ	発芽玄米・Dマ・ごま油・純米酢・黒砂糖	12 383 kcal
		たくあん納豆				P 16.6 g
		レンコン煮なます				F 10.0 g
		そうめん汁				C 58.9 g
2月23日						
5	月	ちりめんちゃん	いりこ・油あげ・あじ・サフルク・わかめ・味噌・出し昆布・だし削り	人参・生姜・キャベツ・ゆかり・なめこ・玉葱・青ねぎ	発芽玄米・オリーブ油・Dマ・黒砂糖・純米酢	12 399 kcal
		人参ごはん				P 21.2 g
		あじの生姜しょうゆ焼き				F 11.5 g
		キャベツゆかり和え				C 55.1 g
2月24日						
6	火	舞茸ごはん	いりこ・塩昆布・蒸し大豆・木綿厚揚げ・納豆・しらす干し・豆腐・出し昆布・だし削り・味噌	舞茸・人参・いんげん・キャベツ・ごぼう・玉葱・青ねぎ	発芽玄米・じゃがいも・こんにゃく・黒砂糖・ごま油	12 378 kcal
		大豆五目煮				P 16.8 g
		しらす納豆				F 9.5 g
		ごぼうの味噌汁				C 59.7 g
2月25日						
7	水	カレーうどん	大豆ミツバ・青のり粉・サフルク	玉葱・人参・しめじ・コーン・グリーンピース・トマト水煮・キャベツ・胡瓜	うどん・じゃがいも・加ール・オリーブ油・ノンオイルマヨネーズ	12 441 kcal
		じゃが芋オイル焼き				P 10.8 g
		ノンオイルサラダ				F 15.8 g
						C 68.9 g
2月26日						
8	木	ひよこごはん	いりこ・油あげ・鮭・納豆・かつお節・出し昆布・だし削り・味噌	人参・れんこん・いんげん・キャベツ・胡瓜・玉葱・青ねぎ	発芽玄米・Dマ・ごま油	12 386 kcal
		さげ塩焼き				P 24.1 g
		おなか納豆				F 11.1 g
		味噌汁				C 49.0 g
2月27日						
9	金	とうもろこしごはん	いりこ・塩昆布・木綿厚揚げ・豆腐・出し昆布	コーン・玉葱・ピーマン・人参・ゆかり・切干大根・胡瓜・えのき・青ねぎ	発芽玄米・純米酢・黒砂糖・片栗粉・油・ごま油・Dマ	12 451 kcal
		厚揚げの甘酢あん				P 16.2 g
		はりはり漬け				F 13.8 g
		すまし汁				C 66.2 g
2月28日						
10	火	ピラフ	いりこ・サフルク・サバ・味噌・厚揚げ・豆腐	ミックス豆・パセリ粉・加ール・キャベツ・人参・コーン・白菜・玉葱・ブロッコリー	発芽玄米・ごま油・オリーブ油・黒砂糖・純米酢	12 461 kcal
		さばの味噌だれ				P 24.0 g
		かぼちゃサラダ				F 17.8 g
		キラキラ豆乳スープ				C 56.0 g
2月29日						
14	水	しっぽくうどん	油あげ・だし削り・出し昆布・しらす干し・ゆであずき	玉葱・大根・人参・椎茸・青ねぎ・キャベツ・コーン	うどん・里芋・ノンオイルマヨネーズ・薩摩芋・黒砂糖	12 459 kcal
		キャベツとコーンサラダ				P 12.3 g
		さつまいも小豆煮				F 14.0 g
						C 73.4 g
2月30日						
10	木	鮭ご飯	いりこ・鮭ほくし・さわら・納豆・豆腐・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	南瓜・玉葱・人参・青ねぎ	発芽玄米・Dマ・黒砂糖	12 405 kcal
		さわらの蒲焼き				P 24.2 g
		かぼちゃ納豆				F 10.3 g
		豆腐の味噌汁				C 55.7 g
2月31日						
10	金	おこわ風ごはん	いりこ・細き高野・油あげ・木綿厚揚げ・かつお節・出し昆布・だし削り	椎茸・人参・大根・いんげん・白菜・玉葱・青ねぎ	発芽玄米・ごま油・板コンニャク(黒)・黒砂糖・じゃがいも・オリーブ油・春雨	12 384 kcal
		厚揚げと大根の煮物				P 13.4 g
		じゃがいもおなかあえ				F 11.7 g
		白菜はるさめスープ				C 58.6 g
2月32日						
10	月	ゆかりごはん	いりこ・炊きこみわかめ・あじ・納豆・削りぶし・豆腐・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	人参・太もやし・なめこ・玉葱・青ねぎ	発芽玄米・オリーブ油・黒砂糖・長芋	12 373 kcal
		あじの甘辛焼き				P 22.5 g
		かぼちゃ納豆				F 9.1 g
		豆腐の味噌汁				C 51.8 g
2月33日						
20	火	たくあんご飯	いりこ・油あげ・厚揚げ・サフルク・ちりめん・のり・木綿厚揚げ・出し昆布・だし削り・味噌	羽アツ・玉葱・人参・枝豆・キャベツ・胡瓜・白菜・青ねぎ	発芽玄米・Dマ・じゃがいも・黒砂糖	12 407 kcal
		ツナじゃが炒め煮風				P 19.0 g
		キャベツ磯和え				F 11.3 g
		味噌汁				C 62.2 g
2月34日						
21	水	重ね煮野菜うどん	木綿厚揚げ・いりこ・出し昆布・しらす干し	重ね煮(黒・玉葱・人参・椎茸)・青ねぎ・キャベツ・コーン	うどん・里芋・純米酢・黒砂糖・オリーブ油・薩摩芋	12 408 kcal
		キャベツとコーンサラダ				P 10.7 g
		紅はるかのふかし芋				F 6.8 g
						C 75.1 g
2月35日						
22	木	とうもろこしごはん	いりこ・塩昆布・木綿厚揚げ・大豆ミツバ・納豆・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	コーン・ミカワワケ・人参・キャベツ・ゆかり・胡瓜・白菜・青ねぎ	発芽玄米・じゃがいも・オリーブ油・加ール・里芋	12 377 kcal
		じゃが芋とカレー煮				P 14.3 g
		ゆかり納豆				F 8.8 g
		味噌汁				C 62.8 g
2月36日						
20	月	菜飯	いりこ・菜めし・塩昆布・サバ・納豆・わかめ・油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	生姜・玉葱・白菜・人参・青ねぎ	発芽玄米・オリーブ油・Dマ・黒砂糖・薩摩芋	12 451 kcal
		さばの生姜しょうゆ焼き				P 22.1 g
		さつまいも納豆				F 14.9 g
		味噌汁				C 61.1 g
2月37日						
27	火	ピラフ	いりこ・サフルク・ちりめん・わかめ・味噌・出し昆布・だし削り	コーン・グリーンピース・パセリ粉・加ール・キャベツ・人参・玉葱・椎茸・青ねぎ	発芽玄米・ごま油・オリーブ油・Dマ・黒砂糖・純米酢・じゃがいも	12 390 kcal
		かぼちゃとちりめんの大学炒め				P 12.4 g
		キャベツとわかめ和え物				F 7.4 g
		味噌汁				C 68.5 g
2月38日						
28	水	きのおろしうどん	厚揚げ・油あげ・だし削り・出し昆布・青のり粉・豆腐	玉葱・人参・椎茸・エリンギ・なめこ・しめじ・青ねぎ・だいこんおろし・キャベツ・胡瓜・コーン	うどん・じゃがいも・オリーブ油・純米酢・Dマ・黒砂糖	12 423 kcal
		じゃが芋のり焼き				P 13.5 g
		豆腐ごまドレッシングサラダ				F 16.7 g
						C 57.3 g
2月39日						
20	木	えだまめごはん	いりこ・塩昆布・さわらかぼちゃ漬け・しらす干し・わかめ・だし削り・味噌	枝豆・キャベツ・水菜・人参・ゆず・大根・玉葱・青ねぎ	発芽玄米・オリーブ油・純米酢・黒砂糖	12 369 kcal
		さわらかぼちゃ漬け				P 21.0 g
		柚子ドレッシングサラダ				F 10.1 g
		味噌汁				C 50.6 g
2月40日						