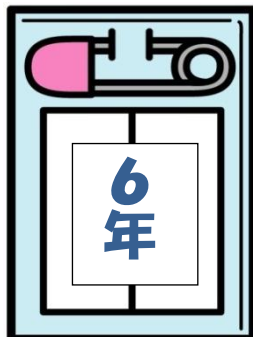
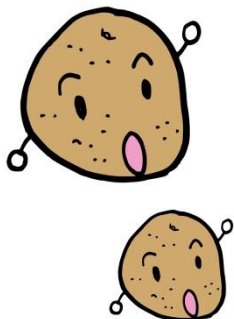
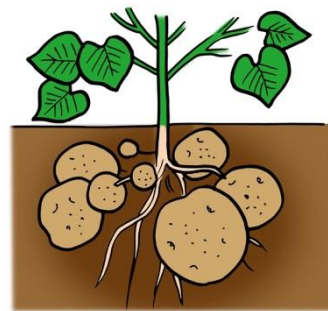


教科書の中から…

いただきます

6月



じゃがいもを切った後の包丁き あと ぼうちょうをそのままにしておくと白くでんぷんしろがつきます。

でんぷんは、とろみをつけたり、肉や魚にく さかな うまみの旨味を外に出さないように表面そと た ひょうめんにつけて揚げたり

します。現在、販売されている片栗粉のほとんどがじゃがいもでんぷんから作られています。



じゃがいも



かんれんこんだて くら ぎゅうにゅう むぎい 関連献立 黒パン 牛乳 じゃがいもグラタン 麦入りミネストローネ フルーツポンチ

じゃがいもは、春になると九州はる きゅうしゅうで収穫がはじまり、産地がだんだんと北さんち きたになっていきます。保存がきくので1年中売られています。春から6月ごろのものがもっともおいしいといわれています。じゃがいもは、世界で2000種類せかい しゅるいくらゐい品種があるそうですが、代表的な品種は「男爵」と「メイクイン」です。

ビタミンCを多く含み、2個のじゃがいもで1日分のビタミンCがとれてしまうほどです。

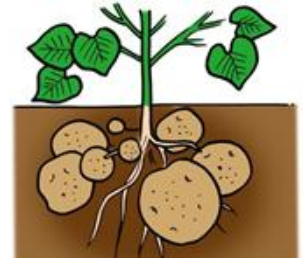
おも えいようそ たんすいかぶつ 主要栄養素 炭水化物・ビタミンB1・ビタミンC・カリウム・食物繊維

りょう り 料 理 グラタン 肉じゃが 粉ふきいも ポテトサラダなど

教科書には載っていない…

身近な食品の話

6月



平成 24 年 6 月 日 ()

献立

黒パン 牛乳 ジャがいもグラタン 麦入りミネストローネ フルーツポンチ

じゃがいも

由来

南米のアンデス山脈、現在のペルーやボリビアあたりの高原地帯が原産地と言われています。

日本へは、慶長年間(1596~1614年)にオランダ人によって長崎に持ち込まれました。ジャカトラ(現在のジャカルタ)から来たのでジャガタライモと呼ばれ、さらにじゃがいもと呼ばれるようになりました。

現在、世界で 2000 種類くらい品種があるようですが、代表的な品種は「男爵」と「メークイン」です。

旬

春(5~6月)

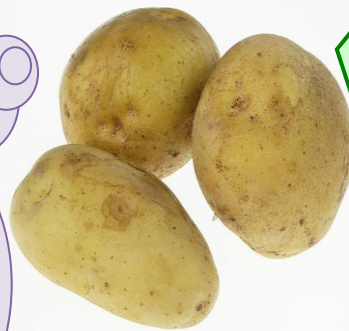
秋から冬(9~12月)

春になると九州で収穫が始まり、産地がだんだんと北になってきます。保存がきくので 1 年中売られています。春の新じゃがいもがおいしいといわれています。

とっておきの話

じゃがいもをたくさん食べると太ると思われがちですが、カロリーは同じ量のごはんよりも少ないのです!

ビタミン C やミネラルも豊富なので隠れた健康食材と言えます!!



栄養

主成分はでんぷんを主とした炭水化物です。

フランス語で「大地のリンゴ」と言われるほど、ビタミン C やビタミン B1 などが豊富です。2 個のじゃがいもで 1 日分のビタミン C がとれます。

また、じゃがいものビタミン C はでんぷんに包まれているため、熱に強いのも特徴です。

他にもカリウムが豊富なので、生活習慣病(高血圧)の予防に効果があります。

料理例

☆グラタン、肉じゃが、粉ふきいも、ポテトサラダ など

☆現在、販売されている片栗粉のほとんどがじゃがいもでんぷんから作られています。とろみをつけたり、肉や魚の旨味を外に出さないように表面につけて揚げたりします。