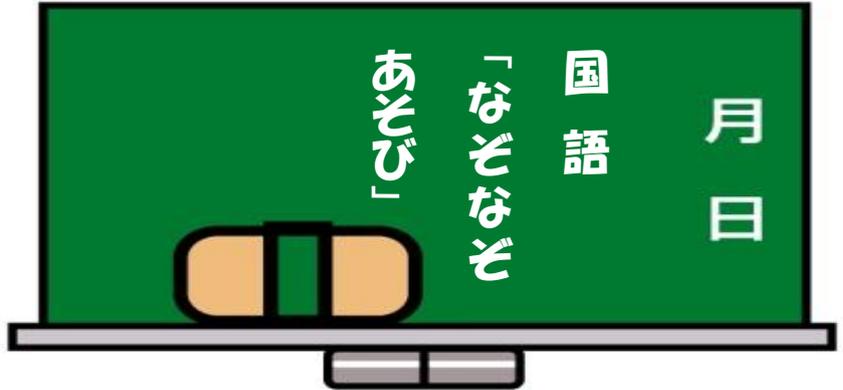
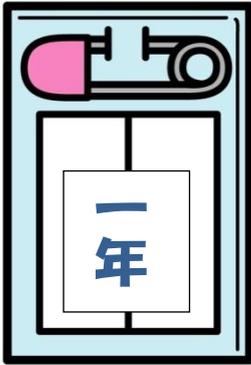


教科書の中から…

いただきます

5月



なあんだ。

こたえは、

たくさん。

おへやが

だあれもない

おうちのなかは、

さんかくぼうしの



# たけのこ

**かんれんこんだて** 関連献立 **ごはん** **ぎゅうにゅう** 牛乳 **しんじゃが** と **たけのこ** の **うま煮** **しょうがあえ** **なっとう** 納豆

春のやさしい日差しの中、竹林の土の下で育ちます。2月の終わりごろから掘り始めますが、4月から5月にかけてたくさんとれ、一番おいしくなります。イネ科の植物で、まだ地中から完全に姿を出していない若い竹の茎の部分です。つまり竹の子どもということで「竹の子」と呼ばれています。

また、成長が早く10日ぐらいで竹になってしまいます。

**おも** 主な栄養素 **えいようそ** カリウム・食物繊維・ビタミンB1・ビタミンB2・カリウム

**りょう** 料理 **り** たけのこごはん ちくぜんに わかたけじる

教科書には載っていない...

身近な食品の話

5月



平成24年 月 日( )

献立

ごはん 牛乳 新じゃがとたけのこのうま煮 しょうがあげ 納豆



## たけのこ

### 由来

イネ科の植物で、まだ地中から完全に姿を出していない若い竹の莖の部分です。つまり竹の子どもということで「竹の子」と呼ばれています。また、成長が早く10日ぐらいで竹になってしまいます。

### 旬

春のやさしい日差しの中、竹林の土の下で育ちます。2月の終わりごろから掘り始めますが、4月から5月にかけてたくさんとれ、一番おいしくなります。

### とっておきの話

たけのこを切ったときに出てくる白い粉は、「チロシン」というアミノ酸の一種で、脳内の伝達物質です。感情を安定させ、ストレスに強くなれます。

記憶力もアップ!!



### 栄養

栄養成分は、カリウムや食物繊維が多く、ビタミンB1、ビタミンB2がふくまれます。カリウムは、とりすぎた塩分をとり除いたり、むくみをなくしたり、高血圧を予防するなどの効果があります。食物繊維は、腸の働きを良くし、大腸がんの予防やコレステロールのとりすぎを防ぎます。

### 料理

炒め物・煮物・汁物など色々な料理に使われています。代表的に料理に、たけのこごはん、筑前煮、若竹汁などがあります。