Nakamura.JHS

食育だより

令和５年５月９日（火）
発行者
練馬区立中村中学校
食育推進チーム
【第２号】

食育だよりは、食について情報を発信していくことを目的としています。今年は食に関する「今月の推し！」のコーナーを新たに設定しました。

今月の推しは「新物（しんもの）」

５月の給食の献立には「新じゃが」が“２回”入っています。「推しマーク」に気付きましたか。さらに、校長室前「食育掲示板」には、「推し」の食材を使ったレシピも掲示されます。自分で料理することに挑戦しましょう。今月の「推し」をこれからも楽しみにして下さいね。

新物の食材をすでに食した人はいますか。「新物」と呼ばれる野菜は、旬から外れているのではなく、春の時期に一番おいしくなるよう計算された「春が旬」の野菜です。「新」や「春」がつく野菜に共通していえるのは、他の時期に出回るものよりも水分を多く含み、特有の甘みがあるということです。

今回は、東京の畜産物です。

「はちみつ」

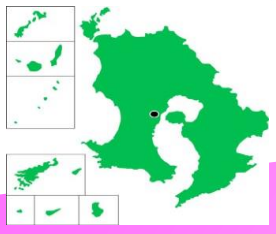
東京のハチミツは、ミツバチを巣箱で飼育し、採蜜したものです。巣箱には数千から数万匹のハチが生活し、働きバチがエサにするために花の蜜を集めてきたものがハチミツになります。主成分のブドウ糖や果糖はすぐにエネルギーとして使うことができるため、疲れた時に効果的と言われています。季節によって、花の種類が変わるので、それぞれ違った味のハチミツを楽しむこともできます。

東京では、主に多摩地区や島しょ部の養蜂家が生産していますが、都会ならではの養蜂も行われており、銀座や原宿のビルの屋上に巣箱を置き、近隣の公園などの花木から蜜を集めています。また、農産物を受粉させるために、ミツバチを利用し、採蜜している農家もあります。

〔ちょっと、一息コーナー〕

「食育クイズ②」

ヒント「府県の形はこれ↓」



日本でいちばん多く「そらまめ」をつくっているのはどこ？

①鹿児島県　②愛知県　③広島県