

食育だより

令和6年5月1日（水）

発行者

練馬区立中村中学校

食育推進チーム

【第1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。旬の食材や年中行事の食事などについて発信します。

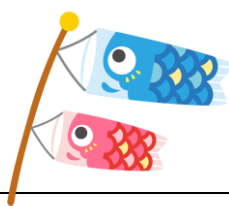
5月のおすすめ食材 「筍（たけのこ）」

春の訪れを感じさせる**たけのこ**。5月8日（水）の給食は「たけのこご飯」です。竹の地下茎から伸びる若い芽を**たけのこ**と呼びます。「竹のこども」という意味ですね。竹は1日で1メートル伸びたケースもあるほど成長が速く、すぐに竹になってしまうため、生のたけのこを楽しむことができるのは限られた期間です。栄養価の高い旬の食材をおいしくいただきましょう！



5月5日は

「端午の節句」



5月5日の「こどもの日」は「端午の節句」と呼ばれ、柏餅やちまきを食べる風習があります。柏の葉は新芽が出てくるまで古い葉っぱが落ちないことから、古くから子孫繁栄の縁起物として考えられてきました。

ちまきは、もち米と具を混ぜ、竹の皮などに包んで蒸した料理です。中国から伝わった習慣で、ちまきは中国で厄除けの効果があるとされています。



【今月の
食育クイズ】



フランスで「大地のりんご」と呼ばれている食べ物は何でしょう。

- ①大根 ②じゃがいも ③すいか

②じゃがいも

じゃがいもにはビタミンCが多く含まれており、じゃがいものビタミンCは熱に壊れにくく効率よくビタミンCをとることができます。この時期の新じゃがいもは収穫されてすぐ出荷されるため、みずみずしく皮が薄いのが特徴です。