

おたより
臨時号

トマト

令和7年 4月
富士見市
学校給食センター

はるやさい
春野菜

なま

生たけのこ



“たけのこの旬は春で、とれたての生のたけのこを食べることができるのは、この時期だけです。”

その他の時期は水煮にされたものが一般的に流通しています。



たけのこは「竹」の子どもであることから「たけのこ」と名前が付きしました。漢字では「筍」や「竹の子」と書きます。たけのこは生長期の早いうちほど、苦みやアクが少なく、やわらかい状態で食べることができます。収穫後時間が経つと、えぐみが強くなるので、すぐにゆでるようにしましょう。

現在日本でもっとも多く栽培されているのは、江戸時代に中国から伝わった品種「孟宗竹(もうそうちく)」です。太めで香りがよく、やわらかい肉質が特徴です。

主な産地は福島県、鹿児島県、京都府です。



きゅうしよく

給食では…25日(金)たけのこごはん
生のたけのこを使用します。

徳島県、香川県で採れたたけのこを使用する予定です。旬の味を味わってください。

知っていますか？

たけのこを茹でて割ると白い粒々が見えますが、これは異物ではなく、アミノ酸の一種のチロシンという成分なので洗い流さなくてよいものです。

たけのこの栄養

たけのこはセルロースが豊富で、便秘の改善やコレステロールの体内への吸収を抑える働きがあります。野菜類のなかでは、たんぱく質が多く含まれています。また、うま味のもとであるアミノ酸の一種、グルタミン酸やチロシン、アスパラギン酸やカリウムやマンガンなどのミネラルも豊富に含まれます。

