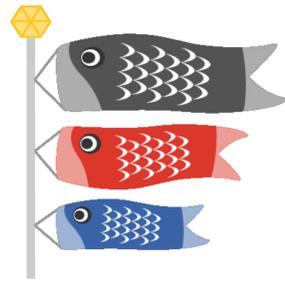


給食だより

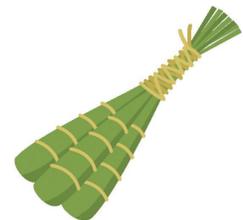
2019 5月号

<端午の節句（子どもの日）>

5月5日は端午の節句です。
おとこの子の成長を願うお祝いです。



筍（たけのこ）



<ちまき>

もともと中国で作られていたもので、日本には平安時代に伝わりました。もち米やうるち米などをつかってお餅を三角にして、笹の葉などでまいてイグサでしばったものを言います。ちまきは、台湾など東南アジアにも類似品があります。

<柏餅>

平たく丸めた上新粉のお餅にあんをはさんで、カシワやサルトリイバラの葉でまいた和菓子です。

ちまきやこの柏餅は、端午の節句に食べます。



<特徴>

春の味覚を代表する食材です。成長が早く、10日（旬内）で竹になるといわれるところから「筍」の字があてられました。「たけのこ」とは、竹の芽の部分を言い、土から伸びる若い芽の部分を私達は食べています。独特の旨みがあり、日本料理、中国料理で広く使われています。

<旬>

旬は4～5月です。生のたけのこは旬の明確な食材で、特に季節感を大事にする日本料理では春の味覚として喜ばれます。旬となる地域は、いわゆる「たけのこ前線」となって、南の地方から北上していきます。

<加工品>

メンマ（別名）シナチク

中国南部や台湾で栽培される麻竹（まちく）のたけのこを蒸し、塩漬けにして乳酸発酵させ、天日乾燥したものです。乾物、水煮にしたものや味つけたものなどが売られています。製品として出まわるものは、台湾や中国からの輸入ものがほとんどです。

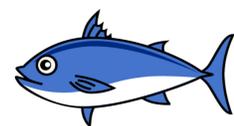
水煮

たけのこは時間が立つとアクが強くなりえぐみが増すため、大産地ではほとんどを掘ってすぐに水煮加工します。年中入手でき、調理も楽なので、便利です。

<栄養・効能>

栄養成分は、たんぱく質が豊富で、ビタミンB1、B2、ミネラルを含みます。食物繊維が豊富なため、便秘や大腸がんなどの予防に効果的だとされています。

たけのこを茹でてカットした時に、中に白いかたまりはチロシンという成分です。



<カツオ>

カツオには、初カツオと戻りカツオがあり、5月は初カツオの方の旬です。ちなみに戻りカツオは9月ごろです。カツオも端午の節句に「勝男」と書いて縁起をかつぎ、カツオのたたきなどを食べます。

<タケノコ>

はやい品種、地域のもものは冬の12月ころからとれはじめますが、比較的安価でおいしいタケノコの旬は5月です。タケノコは、地面に出るか出ないかのところを収穫するので、とっても



参考：<https://o-e-c.net/syokuzai/takenoko>
<https://syoku-life-labo.com/takenoko-syun/>
<https://ryoko-club.com/food/bamboo-shoot-nutrition.html>
<https://jongjong2323.com/?p=8458>

