

ミニミニ豆知識2

6月は食育月間ということで、引き続き、給食の時間に栄養教諭がその日の給食の食材について話しています。また、給食委員会の取組でも食べ物クイズを出題しています。



アスパラのシチューを
ほおぼります。

6月11日 アスパラガス

今日のアスパラガスは東神楽町産です。東神楽町ではアスパラがたくさん作られていることを知っていましたか？アスパラには、アスパラギン酸という栄養が入っています。これは、アスパラから見つかったので、アスパラギン酸という名前が付けられました。アスパラギン酸には、疲れた体を元気にしてくれる疲労回復の効果がありますので、しっかり食べてくださいね。

6月12日 パセリ

今日のパセリは東川産です。パセリは料理の付け合わせ(彩りをよくしたり、料理の味を引き立てたりする)によく使われている野菜です。独特の強い香りと苦みがあるので、苦手な人もいるかもしれません。けれど、パセリはとても栄養価の高い野菜です。特に、ビタミンCがたくさん含まれています。付け合わせで出てくると残してしまうことが多いかもしれません。しかし、そのパセリを一生懸命育てて、作っている人がいることを忘れないでほしいと思います。



6月15日 給食クイズ

問題

みそは、日本人がむかしから食べてきた、とってもすぐれものの食べ物です。では、みそはいったい何からつくられているのでしょうか？

- ①だいず
- ②あずき
- ③黒まめ



① 大豆

問題

ほうれん草は、店先には一年中ありますが、旬はいつでしょうか？

- ①春
- ②夏
- ③冬



© ぎょう

6月15日 ほうれん草

今日のほうれん草は東神楽町産です。1年中食べられるほうれん草ですが、旬の時期は冬です。寒くなると甘みが増しておいしさや栄養価が高まります。夏にとれるほうれん草にも、貧血を予防してくれる鉄分や、体を守る力を高めるカロテンがたくさん入っています。

手をあげてクイズに参加します。



6月16日 コーン

とうもろこしには、おなかの中をきれいにしてくれる食物せんいがたくさん含まれています。とうもろこしには、リノール酸というものが含まれています。これは、体の健康を維持していくために大切なものですが、食べ物からしかとることのできない栄養のひとつです。北海道でもたくさん作られています。このあたりでは富良野や美瑛で作られています。これから旬を迎える野菜です。



6月17日 ジャガイモ

今日のじゃがいもは芽室町や十勝の方で作られています。じゃがいもは、体を動かすエネルギーになる黄色い食べ物仲間です。その他にも、ビタミンCがたくさん入っています。ビタミンCは熱に弱い性質がありますが、じゃがいものでんぷんに守られて、加熱しても壊れにくくなります。ビタミンCには、肌の健康を守ったり、風邪の予防をしたり、疲れた体を元気にしてくれる働きがありますので、今日もしっかり食べてくださいね。