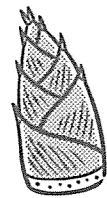


たのしくたべようニュース



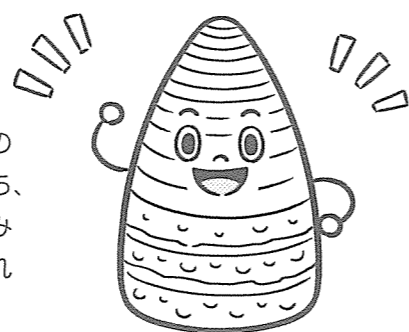
春に おいしい たけのこ



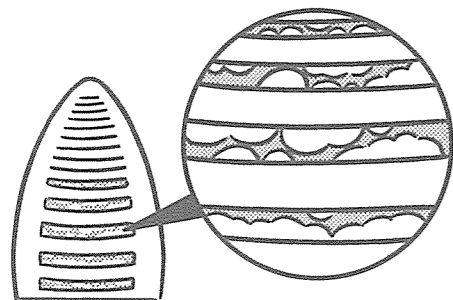
たけのこは旬がとても短く、生の(生)たけのこが出回るのは春だけです。たけのこは、はんや若竹煮、吸い物などにして食べられています。

たけのこの(栄)養

たけのこは約90%が水分で、比較的多く含まれているのは食物繊維とカリウムです。食物繊維は便秘の予防に役立ち、カリウムは高血圧の予防効果が期待されます。また、うまみ成分であるグルタミン酸やチロシンなどのアミノ酸も含まれています。



たけのこの中にある白い物質は「チロシン」



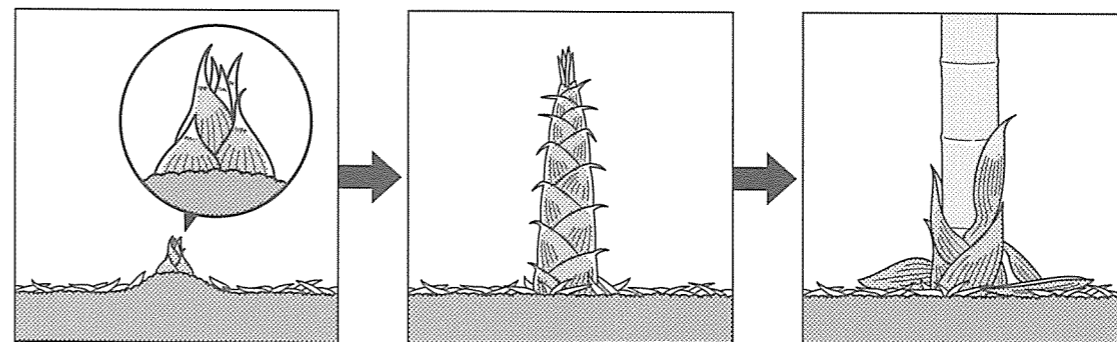
ゆでたたけのこを切ると、節と節の間から白い物質が出てきます。これは、アミノ酸の一種である「チロシン」です。チロシンは、体の中でホルモンや神経伝達物質の材料になります。

チロシンはたけのこのうまみ成分なので、問題なく食べられます。

水煮を利用すると手軽に食べられます

たけのこは、あくが強く独特のえぐみがあるので、あく抜きが必要です。水煮は1年中売られていて、あく抜きが済んでいるので手軽に食べられます。

たけのこは成長が早い

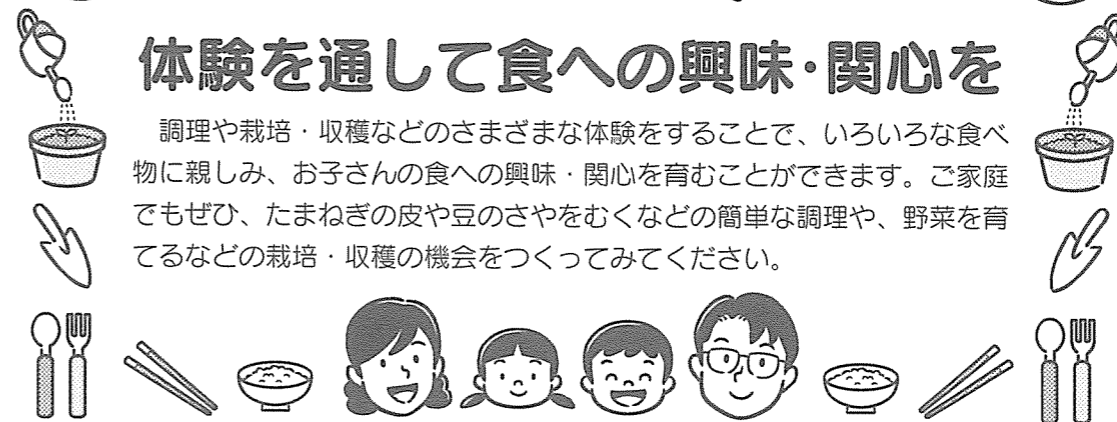


たけのこは、1日で1メートル以上伸びることもあるくらい、成長がとても早いのが特徴です。収穫が遅れると、えぐみが増してかたくなってしまいます。たけのこの成長が早いのは、先端だけではなく、それぞれの節の間も一緒に伸びているからです。



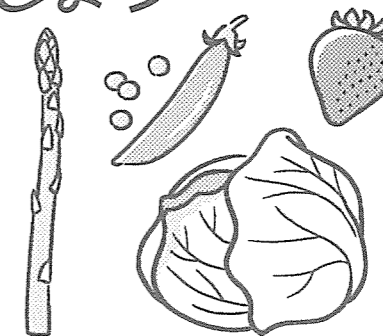
体験を通して食への興味・関心を

調理や栽培・収穫などのさまざまな体験をすることで、いろいろな食べ物に親しみ、お子さんの食への興味・関心を育むことができます。ご家庭でもぜひ、たまねぎの皮や豆のさやをむくなどの簡単な調理や、野菜を育てるなどの栽培・収穫の機会をつくってみてください。



春の食べ物を味わいましょう

春が旬の食べ物には、たけのこやグリーンピース、そらまめ、アスパラガス、春キャベツ、いちごなどがあります。旬の食材はおいしくて、たくさん出るので価格も比較的安くなります。ハウス栽培や輸入などで、1年中手に入りやすくなっていますが、旬のおいしい食べ物をぜひ味わってください。



参考文献 「からだのための食材大全」池上文雄 加藤光敏 河野博 三浦理代 山本謙治監修 NHK出版編・刊 「地域食材大百科 第2巻 野菜」一般社団法人農山漁村文化協会編・刊ほか