

5月11日（月）

きょうは、「たけのこごはん」の“たけのこ”についてのお話をします。

“たけのこ”は、春の味覚^{みかく}を代表する旬^{しゆん}の食材です。成長がとてもはやく、地面^{じめん}に顔を出してから10日^{とおか}くらいで竹になってしまうと言われていいます。

栄養^{えいよう}は、ビタミンB₁・ビタミンB₂・ビタミンC・ビタミンEが多く、特に食物繊維^{しょくもつせんい}とカリウムがたっぷりです。食物繊維^{しょくもつせんい}には、おなか^{なか}の中をきれいにする効果^{こうか}があり、カリウムには、いらぬ塩分^{えんぶん}を体の外に出しやすくする効果^{こうか}があります。

きょうは、給食室^たで炊き込んだ特製^{とくせい}の「たけのこごはん」ですので、おいしく“たけのこ”が食べられます。ぜひ残さずによくかんで食べましょう。