

4月24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<sup>みかく</sup>を代表する旬<sup>しゆん</sup>の食材です。成長がとてもはやく、地面<sup>じめん</sup>に顔を出してから10日<sup>とおか</sup>くらいで竹になってしまうと言われてしています。

栄養<sup>えいよう</sup>は、ビタミンB<sub>1</sub>・ビタミンB<sub>2</sub>・ビタミンC・ビタミンEが多く、特に食物繊維<sup>しょくもつせんい</sup>とカリウムがたっぷりです。食物繊維<sup>しょくもつせんい</sup>には、おなか<sup>なか</sup>の中をきれいにする効果<sup>こうか</sup>があり、カリウムには、いらぬ塩分<sup>えんぶん</sup>を体の外に出しやすくする効果<sup>こうか</sup>があります。

きょうは、給食室<sup>た</sup>で炊き込んだ特製<sup>とくせい</sup>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。