



6月食育メモ



アナゴってどんな魚？

6月25日(金)須古寿司でアナゴを味わいます

これからの季節が旬と言われるアナゴ！アナゴはうろこがなく、腹部が白く、体の側線に沿って白い点が並んでいるのが特徴の白身魚です。



名前の由来は、日中は海底の穴に潜む習性があることから「穴籠（あなご）もり」が転じて穴子と言われるようになったという説が有力です。アナゴは、ビタミンA（目の働きを助ける）を多く含み、アナゴを100g食べれば1日分の必要摂取量を摂ることができます。またカルシウム（骨・歯の組織の形成）を多く含んでいるのも特徴です。

きゅうりの栄養「ある or ない？」

給食に登場する機会の多いきゅうり。旬は夏ですが年間を通して栽培されているため、季節を問わず楽しめる野菜のひとつです。今年も子どもたちが5月中旬にきゅうりの苗を植え、6月下旬には収穫ができる予定です。子ども達が育てて収穫したきゅうりは、給食で提供したり、味覚体験をおこなったり、食育で使用しています。

手軽に食べられて便利ですが、“きゅうりはほとんど栄養がない”と思っている方もいると思いますが、本当にそうでしょうか？きゅうりのおよそ95%が水分です。可食部100gあたり14kcalと、確かにカロリーは低いのですが、だからといって栄養素が少ないとは限りません。むくみを解消してくれるカリウム、免疫力を高めるビタミンCや便秘解消に効果のある食物繊維などが含まれています。また水分が多いため体温を下げる効果もあるので、夏にぴったりの野菜です。

～きゅうりの中華和え～

【分量】

| | | |
|------|-------------|------------|
| きゅうり | 約300g (2本分) | 0.5mm幅半月切り |
| 醤油 | 10cc | 三温糖 20g |
| 鶏がら | 8g | ごま 7.5g |
| ごま油 | 5g | 水 10cc |

【作り方】

- 1 調味液を作り、冷やす。
- 2 きゅうりを茹で、冷却する。
- 3 調味液にきゅうりを入れ、味を馴染ませる。
- 4 ごま油、ごまを和える。



※給食では衛生上、きゅうりを茹でていますが、ご家庭では、塩もみをして使ってください。

バナナについて

① バナナはどこから？

バナナは東南アジアの熱帯地域が原産で、99%以上を、フィリピンやエクアドル、メキシコなどから輸入していて、1年中食べることができます。バナナにつき害虫の侵入を防ぐために熟していないあおいバナナしか輸入できない決まりになっています。

② バナナはどこに実をつける？

バナナはどこに実をつけていると思いますか？正解は、葉っぱです。バナナは草の一種で、大きいもので10メートル近くまで育ちます。木の幹のように見える部分は、やわらかい葉が重なりあってできていて、この葉に花と沢山の実をつけ、最初は下向きの実がだんだん反り返りながら大きくなります。

③ バナナの栄養とは？

じゃがいもより多くの炭水化物を含んでいて、脳のエネルギーになるブドウ糖にすぐに変化するので、朝ごはんにもぴったりの果物です。日本は、黄色く熟したあまいバナナを生で食べますが、海外では、甘みの少ないバナナを料理に使うことが多く、主食にしている国や地域もあります。

④ 黒い斑点の正体は？



黒い斑点には名前があり、「シュガースポット」と呼ばれています。これは、バナナが完熟となった証拠であり、免疫力を高める効果があるともいわれています。

