



食のカレンダー

旬の食べ物

タケノコ



2023年5月
のげやまようちえん

植木屋さんが竹林からタケノコを取ってきてくれました。その大きさにびっくり！

旬のうちに食べるから「筍」

タケノコは「筍」と書きます。「旬」とは、10日の意。芽生えて10日以上経つとたくて食べられなくなるため、「旬内の竹」という意味であてられたそうです。タケノコは「朝掘りをすぐに食べよ」と言われるほど鮮度で味の差が大きくなります。



年長スイトピー組さん、本を読んで、それから「タケノコの科学！」



タケノコはイネ科の野菜です。繊維が多いので、食べると便秘にならず、健康が保てます。

タケノコは、とても早く背がのびます。昼も夜も休まず、ずんずんと大きくなります。

1週間くらいでぐーんと大きくなって下の方の皮がむけてきて、竹になっていきます。

なんと、40枚も洋服を着ていましたよ。厚着だね…小さいタケノコ、中くらいのタケノコ、洋服(皮)の大きさは違いましたが、着ている枚数はだいたい同じでした。

竹には
モウソウチク(孟宗竹)
ハチク(淡竹)
マダケ(真竹)などの種類がありますが、一般に筍と言えば、品質や味が良くて収穫が多い孟宗竹です。孟宗竹は中国の江南地方生まれといわれています。山菜として人気があるのは根曲がり竹です。日本では野生のものをふるくから食べていたようで古事記にも書かれています。



縦に切ってみると…お部屋がたくさん！

目で見て
耳で聞いて

においを嗅いで 発見！
こんな声が…

・包丁をいれると…上の方はすっーと入って下の方はなかなか切れません。「やわらかそうな音と硬そうな音と違うね…」

・「マンションみたいだね。下の方は部屋が広くて上の方は狭い部屋だね。」

・大きい皮・小さい皮見て…「マトリョーシカみたいだね…」

旬を逃すと食べることなく終わってしまいます。

旬の野菜・果物はご家庭でぜひ味わいましょう。

タケノコ

春に旬を迎えるタケノコ。このタケノコは、竹のどの部分にあたるのか知っていますか？

選択肢 ①芽 ②茎 ③実

正解は、①芽。竹は地下に茎があり、そこから地上に向かって新芽であるタケノコが生えてきます。タケノコは半年もすると、立派な竹に育ちます。春以外に、夏と秋に旬を迎える種類もあります。



ジャイアントパンダもタケノコが大好き！

うれしい栄養

- ★食物繊維…便通をよくする
- ★たんぱく質…体を作り、エネルギーの素に
- ★ビタミン B1、B2…疲労回復、皮膚・粘膜の再生
- ★カリウム…塩分の排出を促進

