

パクパクつうしん 4月21日 (月) 発行

●今日のこんだては・・・

『たけのこごはん・あおさみそ汁・玉子焼き・牛乳』です！！

あおさは姫島でとれたもので、海そうのなかまです。

海の岩などにいます。栄養はカルシウム・食物繊維がたっぷりです！

○たけのこの話

たけのこは今が旬で竹の芽の部分のことたけのこといいます。

みなさんがいつも食べているたけのこは、**孟宗竹**（もうそうちく）という種類しゅるいのものを食べています



たけのこは意外にも**イネ科**にあたり、**温かい地域**に多く生えます。その種類も70種類ほどあり、食用しょやうにされるのはほんの数種類すうしゅるいです。

生産量せいさんりやうランキングをしてみると↓↓↓

温かい地域で多くとれていることがわかりますね！

1位 **福岡県** (33%) 2位 **鹿児島県** (27%)
3位 **熊本県** (7%) 4位 **京都府** (5%)

○たけのこの栄養は…？

食べてもわかるとおり、**食物繊維**が豊富ほうふです。

たけのこは**アク**の強い**食材**なので、**食べすぎると吹き出物**や**アレルギー**に似た**症状**を引き起こすことがあるので、**注意**しましょうね！

はたらき

カルシウム・・・**骨**や**歯**を強くしてくれます。

食物繊維・・・**便**びを**予防**してくれて、**お肌**をきれいにしてくれます。