

4月23日(木)の給食



745 kcal

献立

献立	材料
たけのこごはん	米 たけのこ しいたけ 油揚げ 枝豆 薄口しょうゆ 砂糖 酒 みりん 和風だし
鶏の照り焼き	鶏もも肉 片栗粉 濃口しょうゆ みりん 砂糖
きゅうりの塩昆布和え	きゅうり 白菜 にんじん 塩昆布 ごま油
新玉ねぎのみそ汁	新玉ねぎ わかめ 和風だし みそ
フルーツゼリー	みかん パイナップル シロップ+水 アガー 砂糖



～たけのこについて～

- ・たけのこは竹の芽で、春が旬です。
- ・鮮度が命で、掘りたては生でも食べられますが通常はえぐみ(シュウ酸)を除去するために、下処理をする。



- たけのこのアク抜き
 - ・収穫後時間が経つほどえぐみが増すため、早く到下処理が必須です。
- たけのこの下処理
 - ・えぐみをとるために、米ぬか等で下茹でしてから調理します。

- たけのこは何センチまで食べられる？
 - ・たけのこは、地上に出る前～地上20～30cm(穂先まで)のものが最も美味しく食べられます。それ以上(1m超)に育ったもので、先端の30～40cm程度は柔らかいため食用にできます。

- 栄養・効能
 - 便秘解消に役立つ不溶性食物繊維、高血圧予防になるカルシウム、疲労回復や脳の活性化に良いチロシン(白い粉)が含まれる。
 - 美味しいたけのこの選び方
 - ×グイズ
 - 穂花が黄色く、皮が薄茶色でツヤがあるものを選んだ方が、良い。
 - ×か。 答○

福岡では約27%!

たけのこ収穫量ランキング

- 1 福岡県
- 2 鹿児島県
- 3 熊本県

