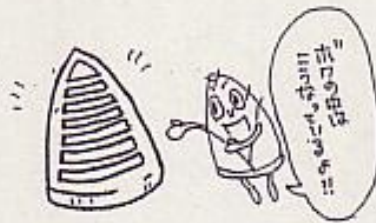
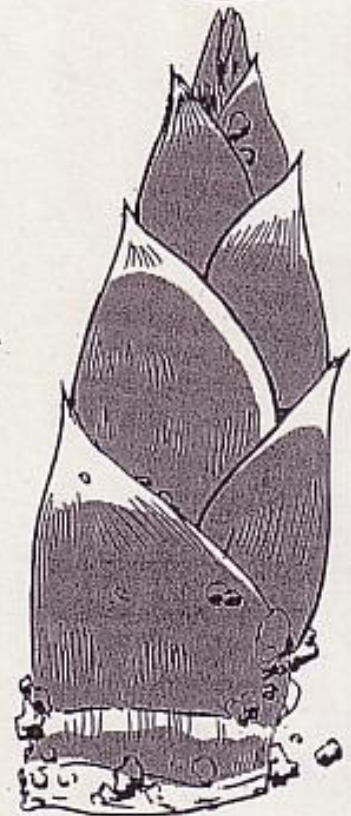


たけのこ

☆ はるにとれます。

☆ おなかのそうじを
してくれます。



<たけのこをつかったりょうり>



わかたけじる



はっぼうさい



たけのこ
ごはん

5月



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
④	⑤	⑥	7	8	9	10
⑪	12	13	14	15	16	17
⑱	19	20	21	22	23	24
⑳	26	27	28	29	30	

低学年用

たけのこ

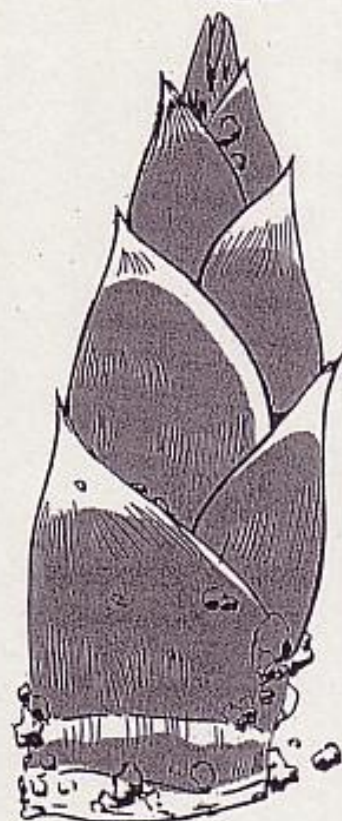
☆ ^{ちよう}腸の運動を活発にして

体にいらぬものを便と

して出す「^{しょくもつせんい}食物繊維」が

たくさん含まれています。

☆ おもな産地は、福岡県・
鹿児島県です。



<たけのこを使った料理>



わかたけじる

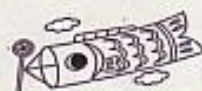


たけのこ
ごはん



はっぼうさい

5月



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
④	⑤	⑥	7	8	9	10
⑪	12	13	14	15	16	17
⑱	19	20	21	22	23	24
⑳	26	27	28	29	30	

高学年用

筍 たけのこ

☆ 成長が早く、芽が出てから

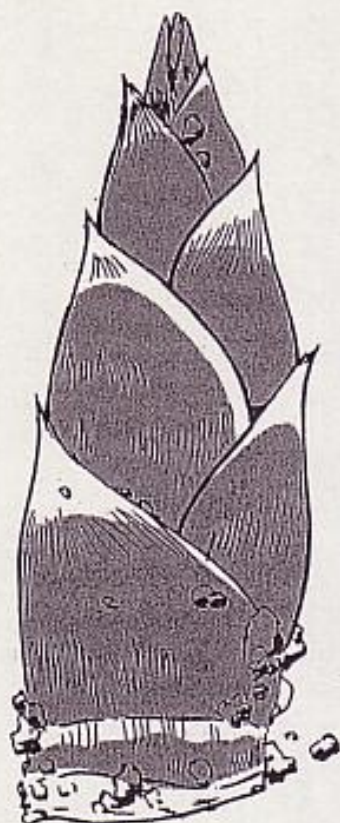
「旬^{じゆん}（10日）」で竹になることから
「筍」の字があてられました。

* 暦^{こよみ}には、1ヶ月を10日ごとに分けた上旬^{じょうじゆん}・中旬^{ちゅうじゆん}・
下旬^{げじゆん}という言葉がありますね。つまり「旬^{じゆん}」には、
「10日間」という意味があるのです。

☆ 主な産地は、福岡県、鹿児島県です。

☆ 食物繊維を多く含むので
動脈硬化や大腸がんの予防に
役立ちます。

☆ ゆでた時に出る白い粒は
「チロシン」というアミノ酸の
一種で、脳のはたらきを活発に
します。



5月



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
④	⑤	⑥	7	8	9	10
⑪	12	13	14	15	16	17
⑱	19	20	21	22	23	24
㉑	26	27	28	29	30	

中学校用