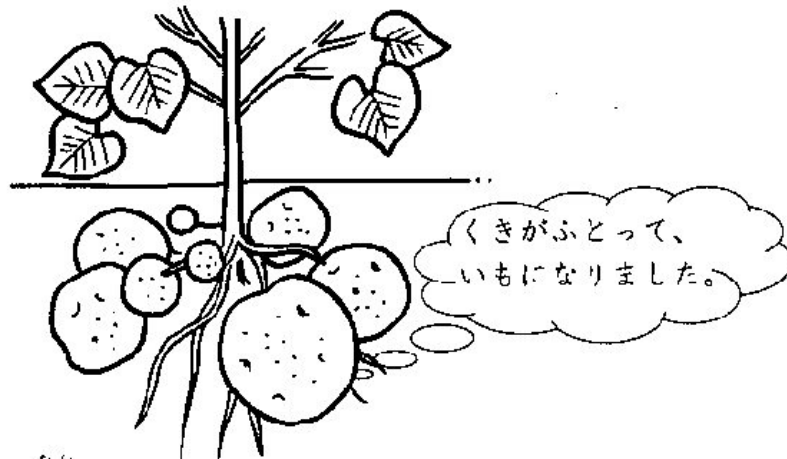


# 5月たべものカレンダー

NO. 317  
知多学校栄養士会

## じゃがいも



☆ <sup>つち</sup>土の中にできるいものなかまです。

☆ <sup>ちから</sup>ねつやかのもとになるはたらきがあります。

<じゃがいもをつかったりょうり>



コロッケ



にくじゃが



ポテトサラダ



シチュー

5月

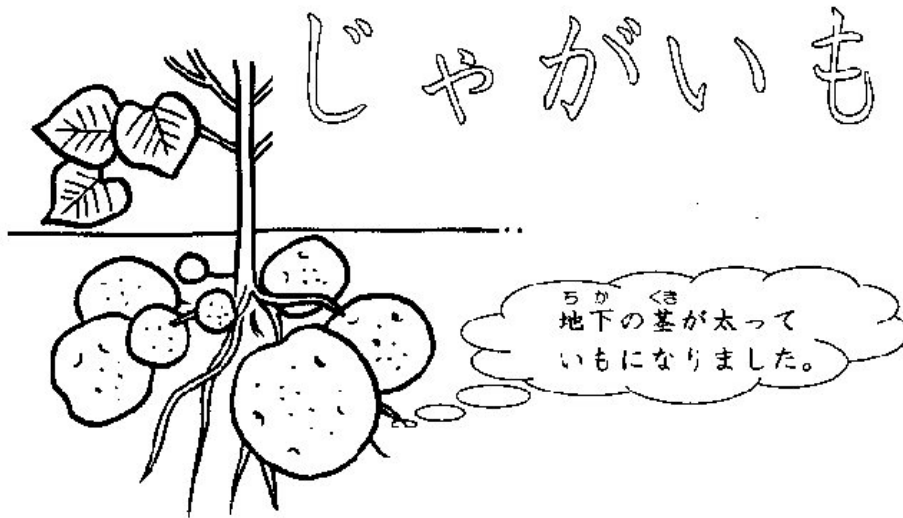


日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

低学年用

# 5月たべものカレンダー

NO. 317  
知多学校栄養士会



- ☆ 5～7月がおいしい時期です。
- ☆ 熱や力のもとになるはたらきがあります。
- ☆ 体の調子を整えるビタミンCを多くふくんでいます。

【調理をする時は次のことに気をつけよう】

- ・ 芽や緑色になった皮の部分には体の害になる成分(ソラニン)がふくまれているので、きちんと取ろう。
- ・ 切ったじゃがいもは、表面が変色するのを防ぐため、水につけておこう。

お家の人といっしょに  
ポテトサラダやシチューを  
作ってみよう。



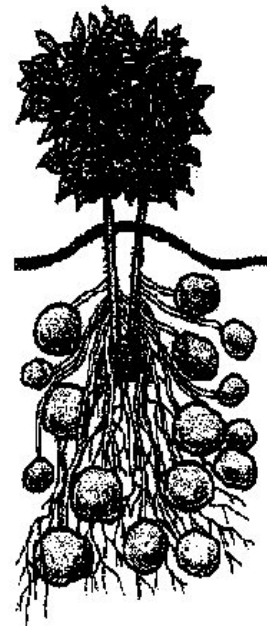
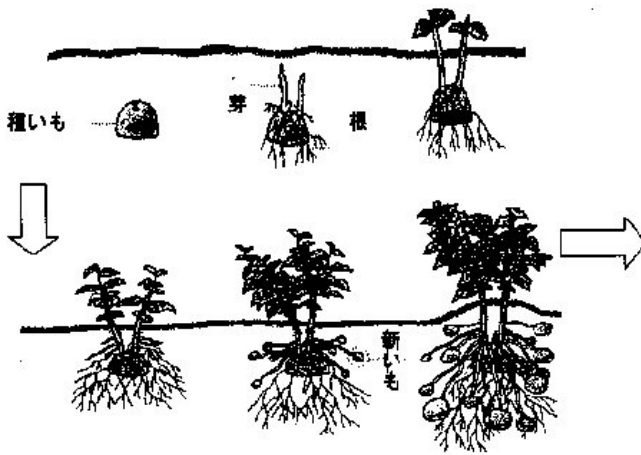
5 月



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	25	26	27	28	29
30	31					

高学年用

## じゃがいも



- 主成分はでんぷんです。
- 熱を加えてもこわれにくいビタミンCを多く含んでいます。
- 芽や緑色になった部分には「ソラニン」という有毒物質が含まれているので、取り除いて料理しましょう。

5 月



### 主な種類



丸い形をしているのが「男爵」  
マッシュポテトや粉ふきいも、コロッケなどの料理に適しています。



細長い形をしているのが「メークイン」  
煮くずれしにくいので、煮物、炒め物、揚げ物などの料理に適しています。

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	25	26	27	28	29
30	31					

中学校用