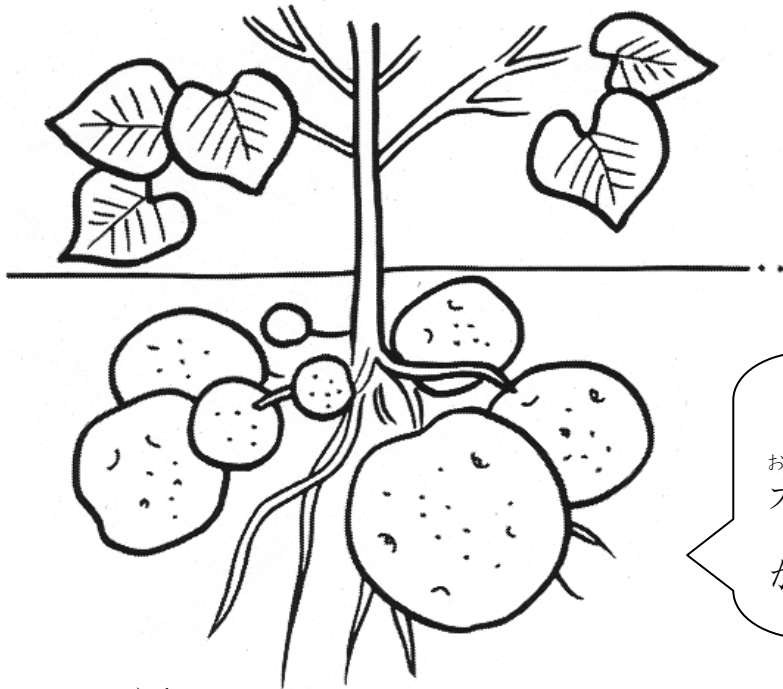


7月たべもののカレンダー

No. 385

じゃがいも



つち なか
土の中のくきが
おお
大きくなって、じゃ
がいもになります。

☆ はる あき 春と秋にとれます。

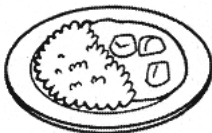
☆ ちから ねつやカのもとになります。



7月



じゃがいもをつかったりょうり



カレーライス



にくじゃが



コロッケ



ポテトサラダ

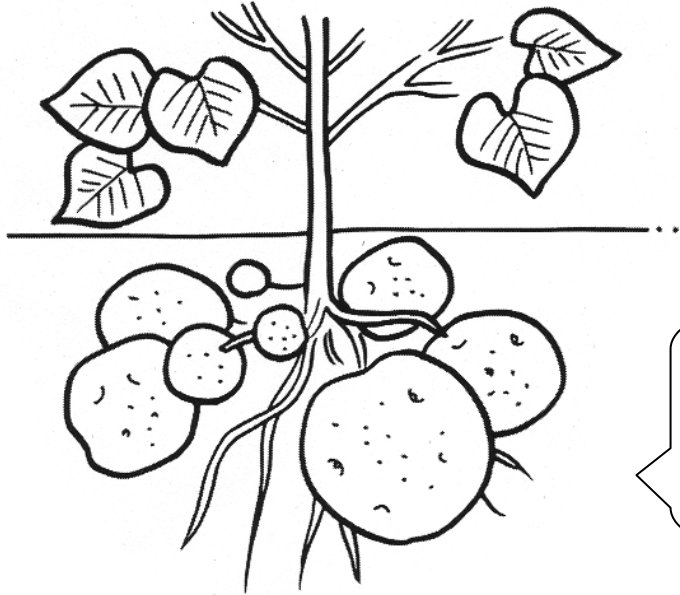
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | | | | | | |

低学年用

7月たべものカレンダー

No. 385

じゃがいも



地下のくき茎が大きくなって、じゃがいもになります。

- ☆ 春と秋にとれます。長くほぞん保存できるので一年中食べられます。
- ☆ ねつ熱やカのもとになります。
- ☆ 体の調子を整えるビタミンCを多くふくんでいます。



7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 | | | | | | |

気をつけよう!
じゃがいもの芽はめどく



毒

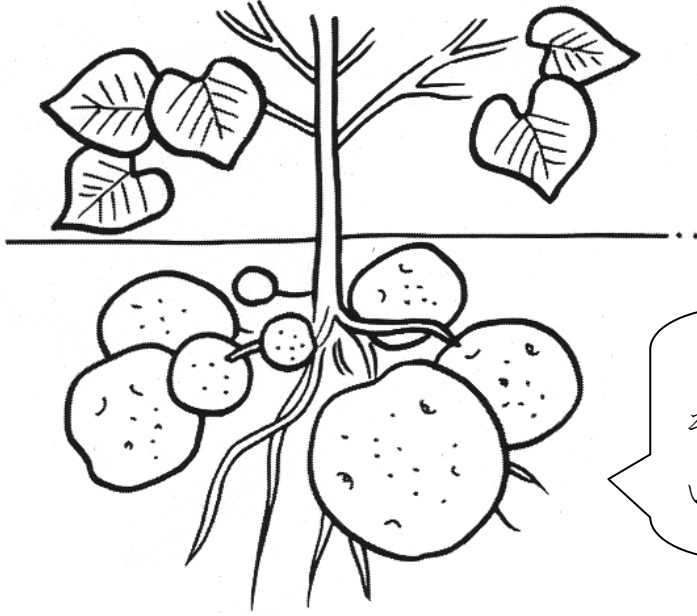
め芽や緑色になった皮の部分には体の害になる成分（ソラニン）ががいふくまれているので、しっかり取りのぞいて食べましょう。

高学年用

7月たべものカレンダー

No. 385


じゃがいも



地下茎にでんぷん^{たくわ}を蓄え、その部分が大きくなって、じゃがいもになります。

☆ 主にエネルギーのもとになります。

☆ じゃがいもに含まれるビタミンCは加熱してもこわれにくいです。

 芽や緑色になった部分には「ソラニン」という有害物質が含まれているので、取り除いて料理しましょう。

主な種類とおすすめ料理



だんしゃく
男爵

丸くてホクホクしている

- ・粉ふきいも
- ・ポテトサラダ
- ・コロッケ



メークイン

細長くて煮くずれしにくい

- ・肉じゃが
- ・ジャーマンポテト
- ・フライドポテト

7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 | | | | | | |

中学校用