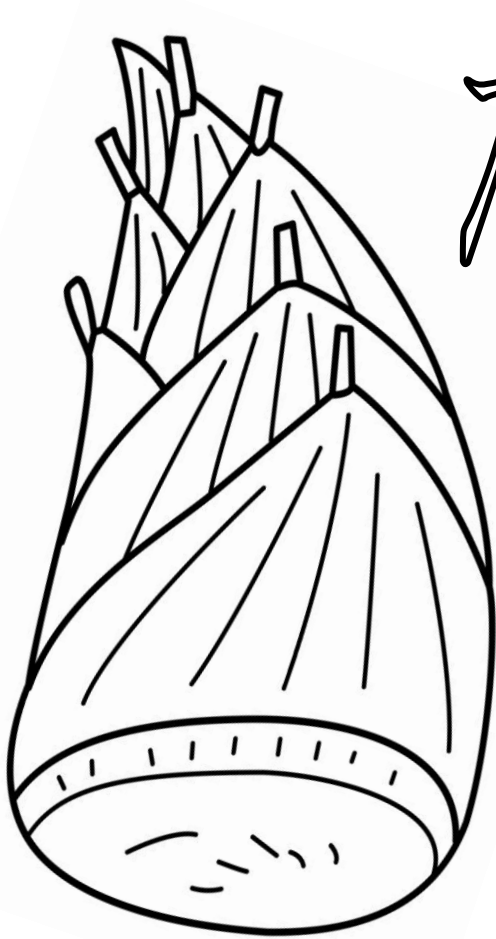
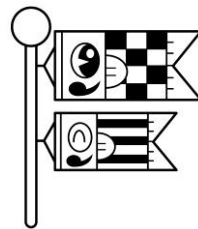


5月たけものカレンダー NO. 394



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。



5月

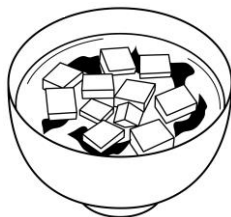
たけのこをつかったりょうり



はっぼうさい



たけのこごはん

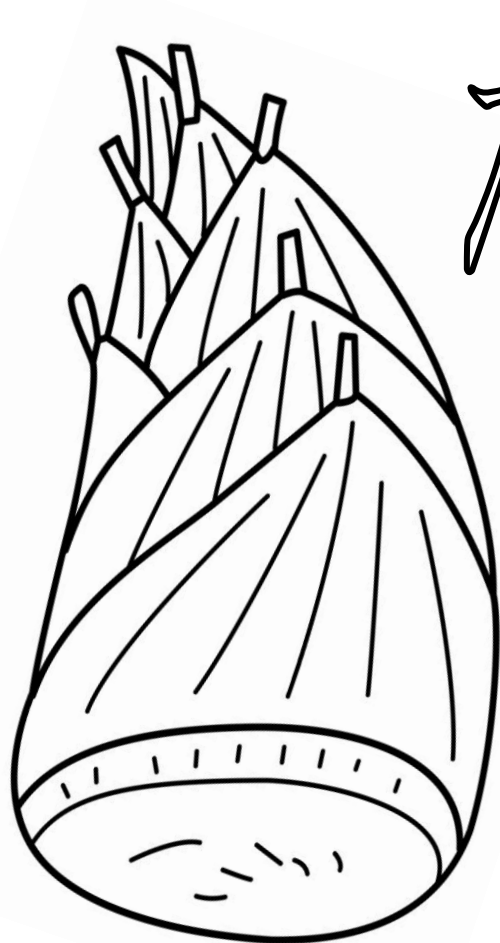


わかたけじる

| 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 |
| ⑳ | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| ㉘ | 29 | 30 | 31 | | | |

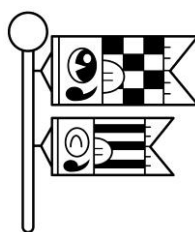
低学年用

5月たべものカレンダー NO. 394



たけのこ

- ☆ おなかの掃除そうじをしてくれる食物しょくもつ
せんい 繊維がふくたくさん含まれています。
- ☆ たけのこが成長せいちょうすると、竹たけになります。



5月

どうして「たけのこ」っていうの？

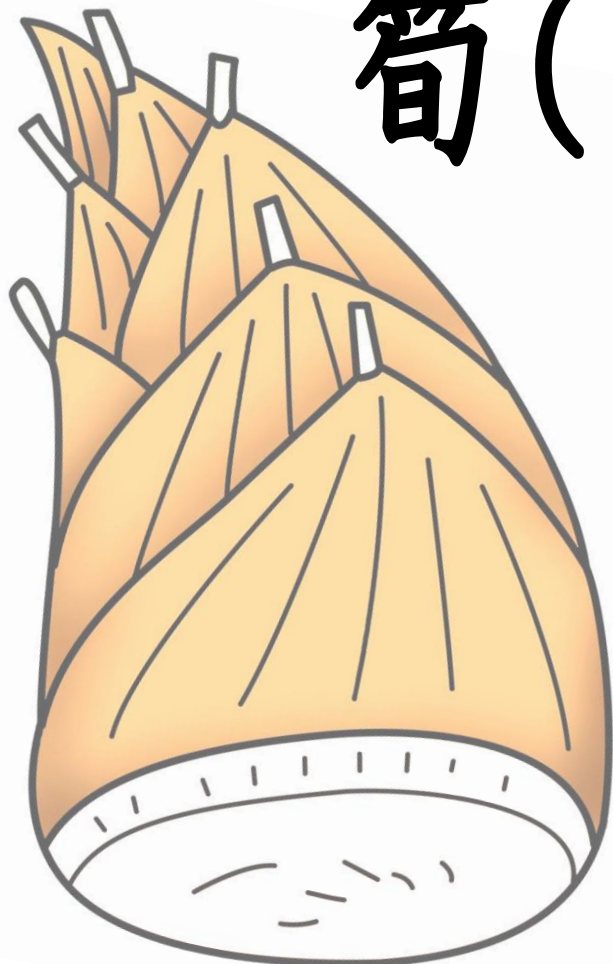
たけのこは、地下ちかにある「くき」から出てくる若い芽わかめです。だから竹たけのこどもということで「竹たけの子こ」と呼ばれています。

また成長せいちょうが早く、十日間とおかかんくらいで食べごろの「旬しゅん」が過ぎて『竹』になってしまうことから、「筍たけのこ」の字じがあげられます。

| 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 |
| ⑳ | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| ㉘ | 29 | 30 | 31 | | | |

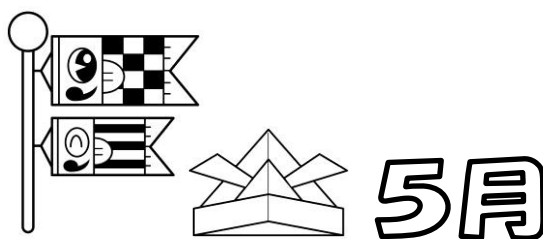
5月たべものカレンダー NO. 394

筍(たけのこ)



孟宗竹(もうそうちく)

- ☆ 食物繊維を多く含むので、便秘予防に効果があります。
- ☆ 「グルタミン酸」「チロシン」「アスパラギン酸」などのうま味成分(アミノ酸)が豊富です。
- ☆ ゆでた時に出る白い粒は「チロシン」と言い、人体に害はありません。



☆ 食用できるのは10種類以上ありますが、一般に出回っているのは孟宗竹(もうそうちく)です。

- ☆ 筍が成長すると竹になります。
- ☆ 成長が早く、芽が出てから「旬(10日)」で竹になることから「筍」の字があてられました。

※暦には、1ヶ月を10日ごとに分けた上旬、中旬、下旬という言葉があり、旬には10日という意味があります。

| 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 |
| ⑳ | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| ㉘ | 29 | 30 | 31 | | | |