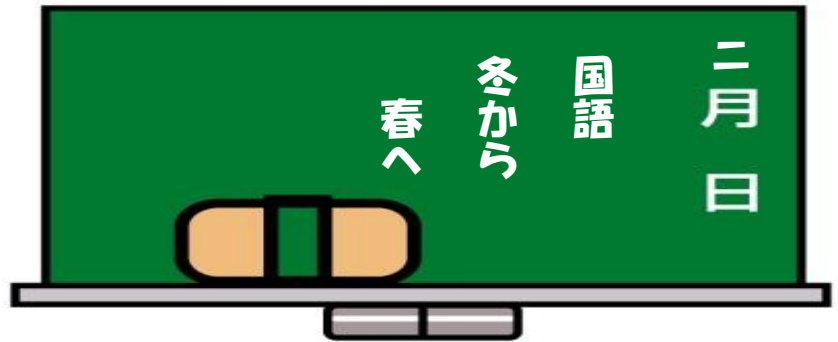
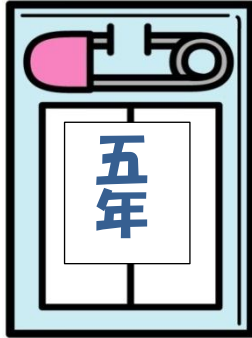
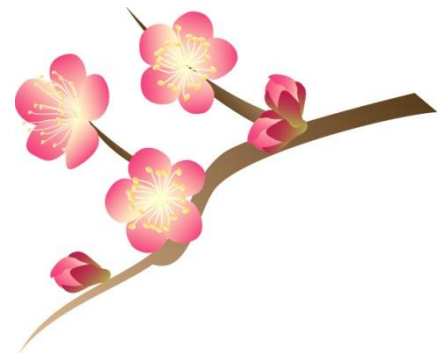


教科書の中から…

いただきます

2月



東風 こち  
春 はる になってあたた  
かくなるころにふく  
東 ひがし または北東 ほくとう からの  
やわらかい風 かぜ のじよ。

東風吹かば こちふ  
にほひ (おい)  
おこせよ  
梅の花 うめはな  
主 あま なしとて  
春 はる な忘れそ わす  
菅原 すがわらの  
道真 みちまね



# 梅の花



かんれんこんだて  
関連献立

ごはん

牛乳 ぎゅうにゅう

鶏肉 とりにく の梅風味揚げ うめふうみあ

切り干し大根 きほだいこん の和え物 あもの

じゃがいものみそ汁 しる

日本 にほん 三大名園 さんだいめいえん でもある水戸 みと の偕楽園 かいらくえん は、梅 うめ の花 はな が有名 ゆうめい です。園内 えんない には100

種類 しゅるい の梅 うめ があり、春 はる の訪れ おとす を伝えてくれます。花 はな の見頃 みころ は、2月 がつ から4月 がつ にか

てです。花 はな が咲き終わると梅 うめ の実 み がなり、6月 がつ に収穫 しゅうかく して梅干し うめぼ や梅酒 うめしゆ などにし

ます。梅干し うめぼ は、殺菌効果 さっきんこうか や食欲 しょくよく を増す働き ま、疲れ はたら をとる働き つか など体 はたら によいこ

とがたくさんあります。酸っぱく す て苦手 にがて な人 ひと も多い おお かもしれませんが、料理 りょうり に使う つか

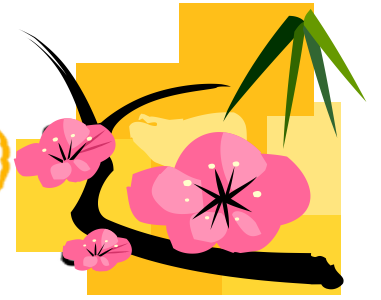
と食べ た やすくなります。

今日は鶏肉 きょう の梅風味揚げ とりにく うめふうみあ にしました。味わ あじ っていました。いただきます。

教科書には載っていない…

身近な食品の話

2月



平成 26年2月 日( )

**献立**

ごはん 牛乳 鶏肉の梅風味揚げ 切り干し大根の和え物 ジャがいものみそ汁

# 梅の花

## 梅の名所「偕楽園」



日本三大名園である水戸の「偕楽園」は梅の花が有名です。園内には100品種3000本の梅が植えられています。花の見頃は2月から4月にかけてです。毎年開催されている「梅まつり」、今年は2月20日から3月31日までです。その時期には観梅に全国から多くの観光客が訪れます。

## 梅の生産



梅の生産量は和歌山県が1位で、みなべ町や田辺市が中心に栽培されています。最高級の品種である「南高梅（なんこううめ）」は代表的な品種で、みなべ町が発祥の地になっています。

## 梅の果実

梅の実は初めは緑色で、6月に黄色く熟した梅の実を収穫します。実はそのままでは食用にならないので、梅干しや梅酒などに加工して食べます。青梅の果肉と種子には毒が含まれているので注意が必要です。

## 梅の保存期間

現在残っている梅干しで一番古いものは、室町時代に漬けられたものです。昔は保存食として作られていたため、今より塩分がとても多く保存状態がよければ賞味期限はありませんでした。

## 「梅の効能」

1. 疲労回復効果・・・梅に含まれている「クエン酸」は疲労物質である乳酸が体内で増えるのを防ぎます。また分解もして体外に排出し、疲労のもとを体に残しません。
  2. 食欲増進・・・胃酸の分泌を促して消化吸收をよくします。
  3. 殺菌効果・・・食中毒を起こす細菌の増殖を防ぎます。
- このように体によい働きがたくさんあります。