



食育だより

旬の食材「たけのこ」

春は芽吹き季節。

タケノコもあたたかさとともに土から頭を出します。

ゆでたり、炒めたりして、この時期だけのおいしさを味わいましょう。

ゆでた後に節の間などに白く固まっているのは、チロシンというものです。

水に溶けにくいために浮き出てきますが、体に悪いものではなく、必須アミノ酸の一種なので安心して食べられます。

「噛む」メリット & 「噛まない」デメリット

〈噛むメリット〉

- 消化を助ける
- 味覚が育つ
- 食べすぎを予防する
- 運動能力を育てる
- 歯並びをよくする

など

〈噛むデメリット〉

- 消化を助ける
- 味覚が育つ
- 食べすぎを予防する
- 運動能力を育てる
- 歯並びをよくする

など



いやな経験が好き嫌いの原因に！！