



見た目のかわいらしさと、そのまま食べられる手軽さで子どもにも大人にも人気ないちご。いちごの本来の旬は4月～6月頃だが、ハウス栽培技術の発展により、12月～5月頃まで楽しめるようになった。特に甘くておいしい時期は、品種にもよるが1月～3月頃。

栄養

とても甘いいちごですが、エネルギーはバナナやりんごなど他の果物よりも控えめです。

ビタミンC：いちごはビタミンCの宝庫と呼ばれている。皮膚や粘膜の健康維持を助け、抗酸化作用により動脈硬化予防や疲労回復、風邪予防効果がある。

食物繊維：腸内環境を改善して、便秘の解消に役立つ。

葉酸：赤血球の形成を助け、貧血予防に役立つ。また胎児の発育に必要な栄養素で妊娠前から積極的に摂取することが推奨されている。

いちごクイズ



問1) 日本でいちごが食べられるようになったのはいつから？

A. 江戸時代 B. 明治時代 C. 大正時代

問2) いちご表面のつぶつぶは種である。○か×か？

問3) いちごの生産量1位の都道府県はどこ？(令和4年産)

A. 福岡県 B. 熊本県 C. 栃木県

正解: 問1) C 問2) × 問3) B

《解説》

問1) 江戸時代の末期1830年代といわれている。いちごはオランダ船によって持ち込まれたので、当時はオランダイチゴと呼ばれていた。

問2) 種ではなく、一つ一つが果実。それぞれのつぶつぶの中に種が入っている。私たちが果実だと思って食べている甘い部分は、実際は茎の先端の花床(かしょう)が膨らんだ偽果(ぎか)である。

問3) 生産量1位は「とちおとめ」で有名な栃木県。2位は「あまおう」の産地、福岡県。3位は「ゆうべに」の産地、熊本県。ちなみに愛知県は4位。

いちごの取扱説明書

- ・洗う時は、ヘタを付けたままで洗いましょう。(ヘタを取ってから洗うと、水っぽくなり、ビタミンCが流れ出てしまう。)
- ・いちごはやわらかく傷つきやすいため、できるだけ早く食べましょう。
- ・すぐに食べられない時は、洗わずに一つ一つが重ならないようにポリエチレン袋などに入れて野菜室に入れましょう。

| | | | 1日(木) | 2日(金) |
|---|--|---|--|---|
| | | | 休所日 (～1月4日) | |
| | | | | |
| 5日(月) | 6日(火) | 7日(水) | 8日(木) | 9日(金) |
| ご飯 カレイの漬け焼き 付合せ(オクラ) 野菜煮物 味噌汁(わかめ 玉麩) ミニたい焼き | ご飯 鶏肉のカレー照り焼き 付合せ(人参 ブロッコリー) グリーンサラダ 味噌汁(玉葱 大根 ネギ) ピーチゼリー | ご飯 ミートローフ 付合せ(粉ふき芋) ツナサラダ コンソメスープ(小松菜 コーン) | ご飯 親子煮 ブロッコリーの和え物 味噌汁(えのき 油揚げ) | ご飯 魚の味噌マヨ焼き 付合せ(ほうれん草 人参) 青梗菜とベーコンのソテー かき玉汁 りんごゼリー |
| 12日(月) | 13日(火) | 14日(水) | 15日(木) | 16日(金) |
| 成人の日  | ご飯 麻婆豆腐 ハムとブロッコリーの中巻サラダ 中華スープ(人参 わかめ) プレーン蒸しパン | ご飯 鶏のレモンソース 付合せ(人参 カリフラワー) 南瓜サラダ 味噌汁(なめこ ネギ) | ご飯 魚のゴマ照り焼き 付合せ(いんげん) 白菜と生揚げの煮浸し 味噌汁(じゃが芋 玉葱 三つ葉) りんご | ロールパン ポークビーンズ 大根とツナのサラダ コンソメスープ(ほうれん草 もやし) バナナコッタ |
| 19日(月) | 20日(火) | 21日(水) | 22日(木) | 23日(金) |
| ご飯 変わり卵焼き 付合せ(ブロッコリー) 大根とさつま揚げの煮物 味噌汁(ほうれん草 油揚げ) ストロベリーゼリー | ご飯 蒸し魚タルタルソースがけ 付合せ(いんげん コーン) キャベツとハムのサラダ わかめスープ マスケットゼリー | ご飯 肉団子の甘酢からめ ほうれん草のナムル 中華スープ(豆腐 椎茸 ネギ) カップヨーグルト | ご飯 すき焼き風煮 ブロッコリーの塩昆布和え 味噌汁(玉麩 三つ葉) | ご飯 鶏肉のパン粉焼き 付合せ(サニーレタス) カリフラワーのマヨネーズサラダ コンソメスープ(もやし 舞茸) |
| 26日(月) | 27日(火) | 28日(水) | 29日(木) | 30日(金) |
| ご飯 豚肉の生姜焼き 付合せ(キャベツ 人参) 辛し和え 味噌汁(豆腐 えのき ネギ) カルピスゼリー | ご飯 チキンチャップ 付合せ(いんげん カリフラワー) 大豆サラダ ふわふわスープ | ご飯 えびと高野豆腐のうま煮 白菜と人参のごま和え 味噌汁(南瓜 ネギ) パウムクーヘン | くらロールパン マカロニのクリーム煮 キャロットサラダ コンソメスープ(キャベツ コーン) | ご飯 魚のおろし煮 付合せ(オクラ) 春雨の酢の物 味噌汁(もやし 油揚げ わかめ) |



献立に使用している食材と栄養価は裏面をご覧ください。

