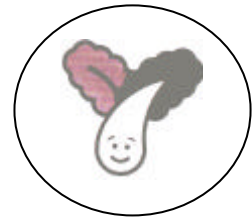


がつ な  
6月のはま菜ちゃんは・・・



# じゃがいも

## ジャガタライモと馬鈴薯

オランダ人によって、インドネシアの「ジャガタライモ」(今のジャカルタ)から日本にきたので、「ジャガタライモ」とよばれるようになって、それが「じゃがいも」になりました。

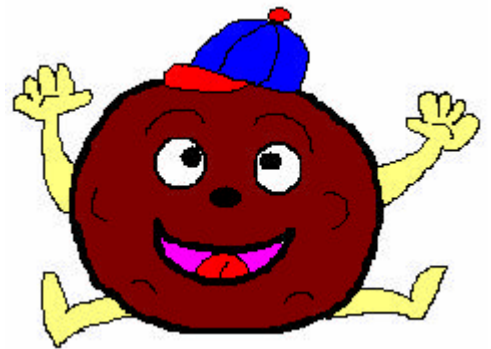
また、馬の首につける数個の鈴のように土の中で鈴なりにじゃがいもがなることから「馬鈴薯」とよばれるようになりました。

じゃがいもは、日光にあると、緑色に変わって「ソラニン」とい毒ができます。芽や緑色になった部分には毒があるので、とりのぞいて食べましょう。

## よこはまでは

6月ごろにとれます。

食べ物がなかった時代には、農家の人々の努力と研究によって、収穫量が多く、質のよいじゃがいもとして「保土ヶ谷芋」が全国で有名になりました。






## 脳のたいせつなエネルギー

じゃがいもに多くふくまれる「でんぷん」は消化され、「ブドウ糖」になります。このブドウ糖は、脳をはたらかせるたったひとつのエネルギー源です。また、じゃがいもは黄色の食べ物のなかまで、からだを動かす力や体温のもとになります。

主食として、ごはんやパンのかわりにじゃがいもを食べる国もあります。

給食では、こぶきいも、肉じゃが、豚肉とポテトのあげ煮に使っています。

<p>だんしゃくいも</p> 	<p>ごろんとしたまるいかたち 中が白い 芽のくぼみが深い 煮えるとくずれやすくホクホクしている こぶきいも・コロケによい</p>
<p>キタアカリ</p> 	<p>ごろんとしたまるいかたち 中が黄色い 芽のくぼみがある 煮えるとくずれやすくホクホクしている 最近人気がある こぶきいも・コロケ・サラダによい</p>
<p>メークイン</p> 	<p>ほそながく、まるいかたち 芽のくぼみがあまりない 煮てもくずれにくく、ねっとりしている シチュー・煮物によい</p>