# 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

インドネシアの「ジャガタラ」(今のジャカルタ)で育ったいもが日本に伝わりました。そのいもは「ジャガタライモ」と名づけられ、やがて「じゃがいも」とよばれるようになりました。

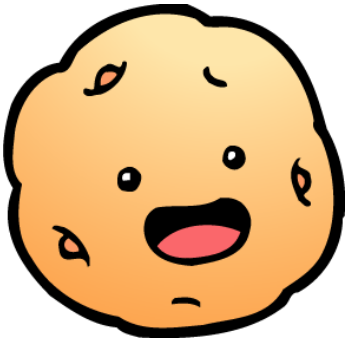
また、馬の首につける数個の鈴のように、土の中で鈴なりにじゃがいもがなることから「馬鈴薯」とよばれるようになりました。

じゃがいもは、日光にあたると、緑色に変わって「ソラニン」という毒ができます。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。

食べ物が少なかった時代、農家の人々の研究により、収穫量が多く、質のよいじゃがいもがつくられました。それは「保土ヶ谷〇芋」として全国で有名になりました。



## からだをうごかすエネルギー

じゃがいもは、ごはんと同じ、黄色の食べ物のなかまです。体温や、脳・からだを動かすもとになります。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

- ○ こふきいも
- ○ 肉じゃが
- ○ 変わり五目豆
- ○ カレー　　などに使っています。

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