



# 食の力

## 6月号

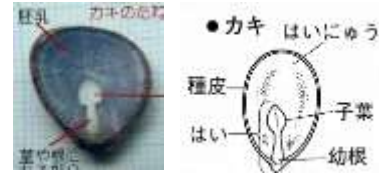


# 6月の献立

令和6年5月28(火)  
あさひ幼稚園

### 「野菜の種の中は、どうなっているの？」～東京都、小学1年生の男子よりの質問より～

5月19日(日)、NHK子ども科学電話相談室で、そんな質問がありました。小学1年生の男子と『植物』担当の塚谷祐一先生とのやりとの中で、“にんじん”や“大根”の種の中身の話になり、「種の中には小さな葉っぱや根っこがあるんだよ。種の中は、フリーズドライのお味噌汁のようになっていて、お湯をかけるといろいろな野菜が元にもどるように、種に水をあげると双葉が出てくるよ。」と教えて下さいました。



### 小さな粒には、秘密がたくさん

種はとても小さく、とても硬いですね。まるで小石です。植物があちこちに散らばって仲間を増やすには、小さくて硬い方が都合がよいのです。

種の中には、親の植物と同じ実になる「もと」がギッシリとしまいこまれています。

『葉』の元になる部分は折りたたまれており、『根』や『軸』、種の中で育つ為の栄養である『胚乳』があります。

黒色や茶色系の種が多いのは、太陽の光で温まりやすくなる為と考えられています。ただし、それぞれの植物がそれぞれの生育場所で、鳥などに食べられないようにカモフラージュしたり、より育ちやすい工夫をして、現在に至ります。小さな粒の色や形には、その植物それぞれの歴史が秘められています。



野菜？果物？花？見分けがつかますか？



### モモは1つ スイカはたくさん 種の大きさや数に法則はあるの？

モモやウメ、サクランボは、実の中に種が1つだけ入っています。

スイカ、メロン、カボチャは、実の中に種がたくさん入っています。では、実の数はどうでしょうか？

モモやウメ、サクランボは、1本の木に数十個～数百個以上の実をつけます。

一方、スイカ、メロン、カボチャは、1本の茎に、数個の実ができます。

何か法則がありそうで調べてみましたが、『①実をたくさんつける ②種の数を増やす いずれかの方法で、それぞれの品種が仲間を増やす工夫をしている』と“推測される”とのことでした。

もっとたくさんの種類を比べてみると、法則が見つかるかもしれません。

### 「甘さ均等」「種が取りやすい」スイカの切り方

もう1つ種の話です。スイカを食べる時に、“種が多くて食べにくい”と感じたことはありませんか？

まずはスイカを横半分に切ります。中心から3本、放射状に繊維のようなものがあります。これを維管束といいます。その維管束のギリギリを切ると、断面図に種が集中します。また、維管束と維管束の間を切り出すと、ほとんど種がありません。

この夏、機会がありましたら是非試してみてください。



日 曜 日	種 目	星	主な材料と体内での働き			3上栄養価
			主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	
3月	ゆかりごはん、鯖の葱焼き フレンチサラダ、味噌汁		いりこ・さわら・出し昆布・だし 削り・味噌	ゆかり・青ねぎ・キャブ・胡瓜・ ソウ・人参・玉葱・大根・ごぼう	発芽玄米・ごめ油・黒砂糖・純 米酢・オリーブ油	13 360 kcal P 16.2 g F 10.2 g C 52.1 g 3971 2.1 g
4火	鮭ご飯、かぼちゃいとこ煮 たくあん納豆、夏野菜カレー、スープ		いりこ・鮭・ゆであずき・納豆・ かつお節・大豆シソ	加チ・キャブ・人参・オリーブ・玉 葱・ソウ・茄子・シ・トト水蒸・に んにく・グリーンアスパラ	発芽玄米・ジャマ・加チ油	13 440 kcal P 15.2 g F 11.3 g C 73.1 g 3971 3.0 g
5水	ぶっかけうどん、さつまいもレモン煮は りり漬		油あげ・だし削り・出し昆布	だいこんおろし・椎茸・人参・青 ねぎ・ソウ・レシ・切干大根・胡 瓜	うどん・ジャマ・黒砂糖・薩摩芋・ 純米酢	13 416 kcal P 11.1 g F 7.1 g C 78.5 g 3971 2.4 g
6木	ごぼうご飯、さばの生姜しょうゆ焼き和 風、ソウ、味噌汁		いりこ・サバ・塩昆布・削りぶ し・わかめ・味噌・出し昆布・だ し削り	ごぼう・生姜・キャブ・胡瓜・人 参・ソウ・玉葱・青ねぎ	発芽玄米・ジャマ・黒砂糖・純米 酢・オリーブ油・薩摩芋	13 374 kcal P 16.7 g F 11.9 g C 52.3 g 3971 1.7 g
7金	わかめご飯、切干大根の煮物 さつまいも納豆、新たまスープ		いりこ・炊きこみりか・木綿厚揚 げ・納豆・出し昆布・だし削り	切干大根・人参・椎茸・小松菜・ 新玉ねぎ・青ねぎ	発芽玄米・ジャマ・ごめ油・黒砂 糖・薩摩芋・じゃがいも・ごま 油	13 399 kcal P 13.5 g F 11.1 g C 64.3 g 3971 2.2 g
10月	もち麦ごはん、あじ南蛮 コーン甘酢あえ、すまし汁		いりこ・あじ・サケ・わかめ・ 出し昆布	玉葱・ピーチ・キャブ・胡瓜・人 参・ソウ・えのき・青ねぎ	もち麦・発芽玄米・オリーブ油・純 米酢・黒砂糖	13 343 kcal P 17.2 g F 7.5 g C 52.1 g 3971 2.3 g
11火	うめごはん、高野ツナ煮 かぼちゃ納豆、味噌汁		いりこ・高野・サケ・納豆・出 し昆布・だし削り・味噌	刻み梅・椎茸・人参・枝豆・南 瓜・玉葱・なめこ・青ねぎ	発芽玄米・ジャマ・里芋・こんにゃ く・黒砂糖	13 367 kcal P 17.0 g F 7.6 g C 59.8 g 3971 2.1 g
12水	味噌うどん、ノイック、サラダ じゃが芋オイル焼き		油あげ・味噌・だし削り・出し昆 布・サケ・青のり粉	玉葱・人参・椎茸・青ねぎ・キャ ブ・胡瓜	うどん・里芋・こんにゃく・ノ イック、マヨネーズ・じゃがいも・オ リーブ油	13 423 kcal P 11.7 g F 19.4 g C 54.3 g 3971 1.9 g
13木	とうもろこしごはん、さけの塩麹焼きに にんじん納豆、味噌汁		いりこ・塩昆布・鮭・しらす干 し・納豆・わかめ・味噌・だし削 り・出し昆布	ソウ・人参・玉葱・青ねぎ	発芽玄米・オリーブ油・塩麹・黒砂 糖・里芋	13 384 kcal P 20.7 g F 9.3 g C 55.2 g 3971 2.4 g
14金	鮭ご飯、ひじき五目炒煮 オクラ納豆、味噌汁		いりこ・鮭・芽ご・厚揚 げ・だし削り・納豆・削りぶし・ 出し昆布・味噌	玉葱・人参・いんげん・オリーブ・な めこ・切干大根・青ねぎ	発芽玄米・ジャマ・じゃがいも・こ んにゃく・ごめ油・黒砂糖・長 手・里芋	13 413 kcal P 18.4 g F 11.0 g C 63.4 g 3971 2.1 g
17月	ゆかりごはん さばの生姜しょうゆ焼き、春雨サラダ、味噌汁		いりこ・サバ・豆腐・油あげ・わ かめ・出し昆布・だし削り・味噌	ゆかり・生姜・キャブ・トト・胡 瓜・玉葱・人参・青ねぎ	発芽玄米・ジャマ・黒砂糖・春雨・ 純米酢・ごま油	13 386 kcal P 17.5 g F 12.0 g C 54.7 g 3971 2.2 g
18火	いりこごはん、じゃがそばろ もやし納豆、味噌汁		いりこ・大豆シソ・納豆・油あげ・ わかめ・出し昆布・だし削り・味 噌	玉葱・人参・枝豆・胡瓜・太もや し・ゆかり・白菜・青ねぎ	発芽玄米・じゃがいも・ごめ 油・黒砂糖	13 375 kcal P 13.9 g F 9.5 g C 61.9 g 3971 2.0 g
19水	若布うどん、コーンサラダ さつま芋ふかし		わかめ・油あげ・だし削り・出し 昆布	玉葱・人参・椎茸・青ねぎ・キャ ブ・胡瓜・ソウ	うどん・里芋・純米酢・黒砂 糖・薩摩芋	13 378 kcal P 11.0 g F 8.4 g C 66.3 g 3971 2.7 g
20木	枝豆ごはん、マス甘酒白みそ焼き たくあん納豆、味噌汁		いりこ・塩昆布・羽・納豆・かつ お節・わかめ・豆腐・出し昆布・ だし削り・味噌	枝豆・キャブ・人参・オリーブ・玉 葱・青ねぎ	発芽玄米・ジャマ	13 350 kcal P 21.1 g F 7.5 g C 50.6 g 3971 2.0 g
21金	ツナご飯、大豆五目煮、納豆 茄子の味噌汁		いりこ・サケ・蒸し大豆・納 豆・削りぶし・油あげ・わかめ・ 出し昆布・だし削り・味噌	ごぼう・人参・いんげん・オリーブ・ なめこ・茄子・玉葱・青ねぎ	発芽玄米・里芋・こんにゃく・ 黒砂糖・長手	13 374 kcal P 16.7 g F 6.9 g C 63.5 g 3971 2.0 g
24月	さつまいもごはん、あじの照り焼き 中華あえ、重ね煮汁		いりこ・塩昆布・あじ・出し昆 布・だし削り・味噌	人参・太もやし・ほうれん草・ソ ウ・キャブ・重ね煮(玉葱・人参・ 椎茸)・青ねぎ	発芽玄米・薩摩芋・オリーブ油・黒 砂糖・ごま油・純米酢	13 376 kcal P 16.9 g F 10.4 g C 55.0 g 3971 2.2 g
25火	五目ごはん、麻婆豆腐、チヨレギサラダ 春雨スープ		いりこ・大豆シソ・油あげ・木綿豆 腐・味噌・しらす干し・のり・出 し昆布・だし削り	人参・ソウ・水煮オリーブ・玉葱・椎 茸・青ねぎ・生姜・にんにく・キャ ブ・胡瓜・白菜	発芽玄米・こんにゃく・黒砂 糖・ごま油・片栗粉・ジャマ・春雨	13 399 kcal P 15.5 g F 13.3 g C 56.4 g 3971 2.8 g
26水	具沢山うどん、ツナのノイック、マヨネーズ かぼちゃオイル焼き		大豆シソ・油あげ・だし削り・出し 昆布・サケ・青のり粉	玉葱・人参・椎茸・なめこ・青ね ぎ・キャブ・胡瓜・ソウ・加チ	うどん・里芋・ノイック、マヨネーズ・ オリーブ油	13 372 kcal P 10.5 g F 13.4 g C 55.0 g 3971 2.3 g
27木	人参ごはん、さばのしょうゆ さつまいも納豆、味噌汁		いりこ・油あげ・か・納豆・味 噌・だし削り・出し昆布	人参・青ねぎ・玉葱・太もやし・ ごぼう	発芽玄米・オリーブ油・薩摩芋・黒 砂糖	13 422 kcal P 19.4 g F 13.6 g C 58.9 g 3971 2.0 g
28金	じゃご飯、高野豆腐の煮物 ゆかり納豆、味噌汁		いりこ・ちりめん・高野・納豆・ 油あげ・わかめ・出し昆布・だ し削り・味噌	椎茸・人参・いんげん・キャブ・ 胡瓜・ゆかり・玉葱・ごぼう・青 ねぎ	発芽玄米・ジャマ・こんにゃく・ じゃがいも・黒砂糖	13 348 kcal P 16.7 g F 7.7 g C 55.2 g 3971 2.4 g