

***** 食育だより *****

<もんだい>

つぎ 次の3つの写真のうち、「おくら」の花は、どれでしょうか？

①



②



③



★★★ 本日のみやぎのおいしい食材 ★★★

- ごはん（環境保全米ひとめぼれ）
- 牛乳
- 赤魚のバンバンジーソースかきに使っている「ねぎ」
- すきこんぶの煮物に使っている「こんぶ（三陸産）」「大豆」
- すまし汁に使っている「おくら」「わかめ」「ねぎ」

★「おくら」は高等学園園芸班のみなさんが育てたものです。おいしいですよ！

<こたえ> ③（①は「かぼちゃ」 ②は「じゃがいも」）

「おくら」は、2000年以上前から栽培されています。日本には、150年くらい前にアメリカから伝わりましたが、その頃は、花を鑑賞するのが目的で、家庭の食卓に並ぶようになったのは、40年くらい前からです。

おくらの「ネバネバ」が、胃を保護してくれたり、消化を助けてくれたりする働きがあるので、夏バテ予防によいとされています。

また、「食物せんい」が腸の働きをよくしてくれたり、「カリウム」がコレステロールの吸収をおさえてくれたり、高血圧予防にも効果があるとされています。

