

食育だより

令和7(2025)年5月 No. 2

大阪市立大隅東小学校

(発行: 東淀川区栄養教職員)

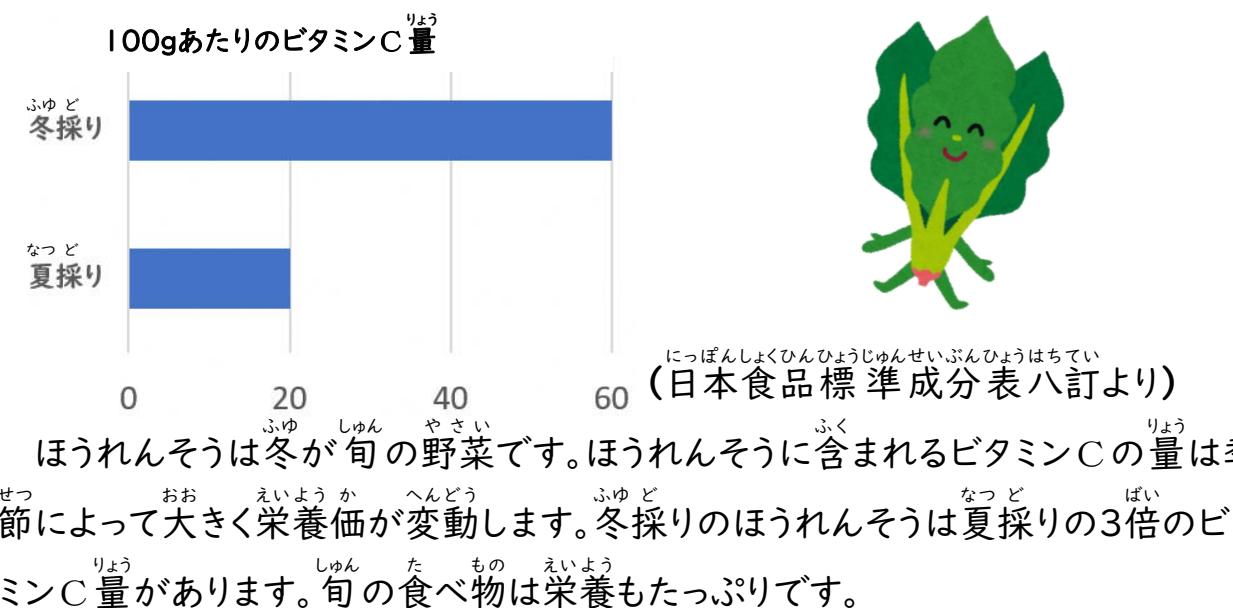
保護者のみなさまへ

旬の食べ物で季節を楽しみましょう

「旬」とは、その食べ物がたくさん収穫できておいしくなる時期のことをいいます。最近は野菜や果物など、ほとんどの食べ物が年間を通して出回っていて、いつでも食べることができます。しかし四季の変化を楽しむことは、日本の食文化の1つでもあります。旬の食べ物は、スーパーマーケットでも目立つところに陳列されていたり、ポップやシールが貼られていたりすることもあります。

お子さんと一緒に、旬の食べ物を探してみてはいかがでしょうか。

季節によって違う栄養価 ~ほうれんそう~



5月の献立より 旬の食べ物探し

◎5月2日(金) えんどうの卵とじ **えんどう**

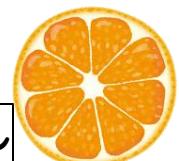
1年中出回りますが、旬は春から夏の初めです。



えんどうには豆を食べる実えんどうと、さやごと食べるさやえんどうがあります。実えんどうのうち、若い豆を食べるものをグリンピースと呼びます。東淀川区では、さやつきのえんどうを給食室でむいて使います。
※卵の除去食対応献立です。

◎5月9日(金) かわちばんかん **かわちばんかん**

熊本県熊本市河内町で発見された、みかんの仲間です。



5月頃に花が咲き実をつけますが、その実は膨らんでから冬を越し、次の年の春以降に収穫します。



◎5月12日(月) わかたけ煮 **わかめ・たけのこ**

わかめとたけのこを使った煮ものです。春が旬のたけのことわかめは「春先の出会いのもの」といわれ、煮ものや汁ものによく組み合わされます。生のわかめと大阪産のたけのこを使っています。



◎5月15日(木) まっ茶ういろう **まっ茶**

その年に摘む最初のお茶のことを「新茶」といいます。

『茶摘み』の歌詞に「夏も近づく八十八夜♪」とあるように、5月2日頃(立春から数えて八十八日目)の新茶の季節に合わせて、「まっ茶ういろう」が出ます。