

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(さいきん)は野菜(やさい)や果物(くだもの)など、ほとんどの食べ物が年間(ねんかん)を通して出回(でまわ)っていて、いつで

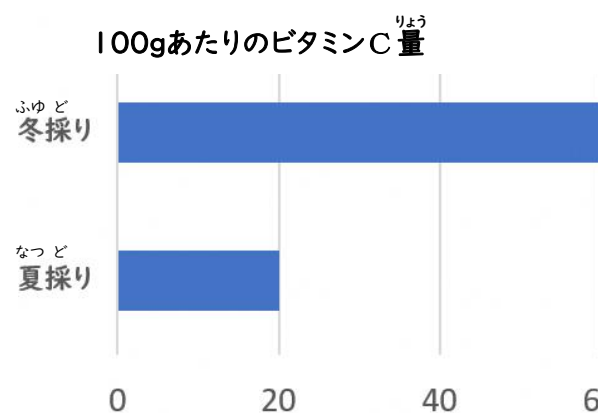
も食べることができます。しかし四季(しき)の変化(へんか)を楽しむことは、日本の食文化(しょくぶんか)の1つで

もあります。旬(しゅん)の食べ物は、スーパーマーケットでも目立(めだ)つところに陳列(ちんれつ)されていた

り、ポップやシールが貼(は)られていたりすることもあります。

お子(こ)さんと一緒(いっしょ)に、旬(しゅん)の食べ物(たべもの)を探(さが)してみ(み)てはいかが(いかに)でしょうか。

季節によって違う栄養価 ～ほうれんそう～



(日本食品標準成分表八訂より)

ほうれんそうは冬(ふゆ)が旬(しゅん)の野菜(やさい)です。ほうれんそうに含(ふく)まれるビタミンC(りょう)の量(き)は季節(きせつ)によって大(おお)きく栄養価(えいようか)が変(へん)動(どう)します。冬採(ふゆと)りのほうれんそうは夏採(なつと)りの3倍(ばい)のビタミンC(りょう)量(き)があります。旬(しゅん)の食べ物(たべもの)は栄養(えいよう)もたっぷり(たり)です。

5月の献立より 旬の食べ物探し

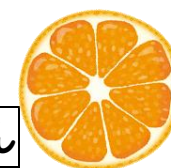
◎5月2日(金) えんどうの卵(たまご)とじ えんどう

1年中(ねんじゅう)出回(でまわ)りますが、旬(しゅん)は春(はる)から夏(なつ)の初(はじ)めです。



えんどうには豆(まめ)を食べ(た)る実(み)えんどうと、さや(さ)ごと食べ(た)るさやえんどうがあ(あ)ります。実(み)えんどうのう(う)ち、若(わか)い豆(まめ)を食べ(た)るものをグリンピース(よ)と呼(よ)びま(ま)す。東淀川(ひがしよどがわ)区(く)では、さや(さ)つきのえんどう(きゅうしょくじつ)を給食室(つか)でむ(む)いて使(つか)います。

※卵(たまご)の除食(じょしょく)対(たい)応(おう)献立(けんてい)です。



◎5月9日(金) かわちばんかん かわちばんかん

熊(く)本(もと)県(けん)熊(く)本(もと)市(し)河(か)内(うち)町(ちょう)で発見(はっけん)された、みかん(なかま)の仲(なな)間(ま)です。

5月(がつ)頃(ごろ)に花(はな)が咲(さ)き実(み)をつけ(つけ)ますが、その実(み)は膨(ふく)らんでから冬(ふゆ)を越(こ)し、次(つぎ)の年(とし)の春(はる)以(い)降(こう)に収(しゅう)穫(かく)します。



◎5月12日(月) わかたけ煮 わかめ・たけのこ

わかめ(わかめ)とたけのこ(たけのこ)を使(つか)った煮(に)もの(はる)です。春(はる)が旬(しゅん)のたけのこ(たけのこ)とわかめ(わかめ)は「春先(はるさき)の出会(であ)いもの」といわれ、煮(に)もの(はる)や汁(じゅう)もの(しる)によ(よ)く組(く)み合(あ)わされま(ま)す。生(なま)のわかめ(わかめ)と大(おお)阪(さか)産(さん)のたけのこ(たけのこ)を使(つか)っています。



◎5月15日(木) まっ茶(ちゃ)ういろ(いろ)う まっ茶(ちゃ)

その年(とし)に摘(つ)む最(さい)初(しよ)のお茶(おちゃ)のこ(こ)を「新茶(しんちゃ)」とい(い)います。

『茶摘(ちゃつ)み』の歌(か)詞(し)に「夏(なつ)も近(ちか)づく八(はち)十(じゅう)八(はち)夜(や)」とあ(あ)るよう(よう)に、5月(がつ)2日(にち)頃(ごろ)(立(り)っしゅん)春(か)から数(は)ちじゅうはちにち(め)目(め)の新茶(しんちゃ)の季節(きせつ)にあ(あ)わせて、「まっ茶(ちゃ)ういろ(いろ)う」がで(で)ます。