

しょくいく

# 食育だより

ほごしゃみなさま  
保護者の皆様へ

れいわ ねん がつ  
令和7(2025)年5月

おおさか しりつつみしょうがっこう  
大阪市立 巽 小学校



## しゅん た もの きせつ たの 旬の食べ物で季節を楽しもう!

「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言います。

さいきん やさいくだもの た もの ねんかん とお でまわ  
最近では野菜や果物など、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

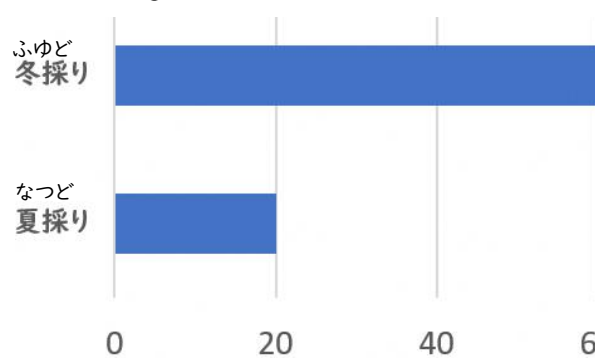
もあります。旬の食べ物は、スーパーでも目立つところに陳列されていたり、ポップ

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、旬の食べ物さがしをされてみてはいかがでしょうか?

### きせつ ちが えいよう か 季節によって違う栄養価 ~ほうれん草~

100gあたりのビタミンC量



(日本食品標準成分表八訂より)

ほうれん草は冬が旬の野菜です。ほうれん草に含まれるビタミンCの量は季節によって大きく栄養価が変動します。冬採りのほうれん草は夏採りの3倍のビタミンC量があります。旬の食べ物は栄養もたっぷりです。

がつ こんだて  
5月の献立より

しゅん た もの  
旬の食べ物さがし

### ◎5/2(金) 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「春先のであいもの」といわれ、煮ものや汁ものによく組み合わせられます。生のわかめと大阪産のたけのこを使っています。

### ◎5/13(火) 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日ごろ(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」が登場します。

### ◎5/14(水) 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月ごろ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。

### ◎5/15(木) えんどうの卵とじ グリンピース



1年中出回りますが、旬は春から夏のはじめです。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。