

食育つうしん

5月

発行：大阪市立 東 中学校

食品の旬について知ろう

旬とは、自然の中で育てた野菜や果物、自然の中で育った魚などが、たくさんとれる季節のことです。食品によってその時期は違いますが、おいしくて栄養価も高いことが特徴です。旬のものを食べることで、自然の恵みや四季の変化を感じることができます。

代表的な食品の旬

春 菜の花、わらび、よもぎなど、ちょっとほろ苦い食べ物が旬をむかえます。ミネラル分が多く新陳代謝を活発にする働きがあります。



夏 水分をたっぷり含んだきゅうり、トマト、なす、すいかなどが旬をむかえます。ほてった体を冷やし、汗で失われた水分を補給することができます。



秋 しいたけ、えのきたけなどのきのこは、食物繊維が多く、腸内の老廃物を取り除く働きがあります。また、さんまなどの背の青い魚を食べることで、魚にしかない成分（DHA、EPA※）をとることができます。



冬 根菜類である大根やごぼう、れんこん、なべ料理に使う白菜、水菜などが旬をむかえます。食物繊維の他、ビタミンCが多いのが特徴です。



旬にまつわる故事・ことわざ 故事：昔から伝えられてきた、いわれのある事柄

【寒ぶり寒ばら寒がれい】

ぶり、ばら、かれいは、寒い季節が旬でおいしいということ



【柿が赤くなれば医者が青くなる】

柿が色づく実りの秋になり食欲がもどることで、体調がよくなり、医者にかかる人が少なくなるということ



【栗名月、豆名月】

旧暦の9月13日のお月様のことを栗や豆がおいしい時期にたとえていうこと



学校給食でも旬の食品を取り入れています

給食では旬の時期にしか登場しない食品があります。そのため、毎月の献立表を見ていると、食品の旬がわかります。

春	夏	秋	冬
かつお、菜の花、えんどう、よもぎ（だんご）、あまなづかん、デコボン、かわちばんかん	えだまめ、オクラ、とうがん、にがうり、かぼちゃ、すいか、さくらんぼ	さんま、しめじ、しいたけ、エリンギ、さといも、ぶどう	さば、ほうれん草、きくな、水菜、かぶ、れんこん、カリフラワー、ブロッコリー、りんご、みかん

☆旬の食品を取り入れ、季節を感じながら、おいしく食べましょう

※DHA（ドコサヘキサエン酸）：脳の働きをよくする働きがある、EPA（エイコサペンタエン酸）：血流をよくする働きがある