

# 食育つうしん

5月

発行：大阪市立 東 中学校

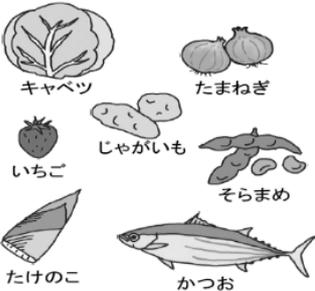
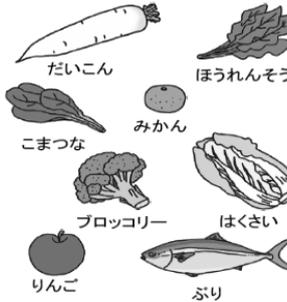


## しゅん 旬の食べ物について知ろう



今ではハウス栽培などが発達し、一年中食べたいものを手に入れることができるようになりました。しかし、食べ物には、それぞれの地域でよく育ち、たくさんとれる季節があります。それぞれの食べ物が一番よくとれて、おいしくなった時期を食べ物の「旬しゅん」といいます。

### しゅん 旬の代表的な食べ物と特徴

<p><b>【春】</b></p> <p>寒い冬を乗り越えた栄養たっぷりの野菜が多いです。新鮮で、みずみずしいことも特徴です。</p> 	<p><b>【夏】</b></p> <p>夏野菜は、カロテンやビタミンC・E、カリウムなどを豊富に含みます。体を冷やして夏バテを防止する効果があるといわれています。</p> 
<p><b>【秋】</b></p> <p>秋は、実りの秋といわれるように、たくさんの食材が旬を迎えます。いも類やきのこ類、果物がたくさん出回ります。</p> 	<p><b>【冬】</b></p> <p>冬に旬を迎える食材は、糖度が高くて甘みが強く、身体の冷えを取り除いて温めてくれる働きのあるものが多くあります。</p> 

### しゅん 旬の食べ物の良いところ

- ① 新鮮でおいしい…自然の中で育てられた野菜や果物などは、うまみ旨味や香りが豊富です。
- ② 栄養価が高い…食材が本来もっている栄養素が豊富に含まれています。
- ③ 価格が手ごろ…旬しゅんの時期にはたくさん収穫できるため、安価で手に入ります。



### しゅん 旬の食べ物

旬の食べ物がどのような献立に使われているか献立表を見てみましょう！

かつお、きびなご、グリーンアスパラガス、キャベツ、えんどう、じゃがいも、たけのこ、ひじき、もずく、かわちばんかんなど

しゅん 旬の食べ物について知り、季節を感じながら食べましょう！\*