

食育つうしん

5月

発行：大阪市立東三国中学校

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

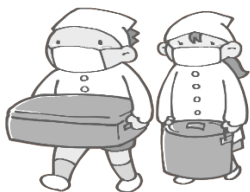
※DHA（ドコサヘキサエン酸）：脳の働きをよくする働きがある、EPA（エイコサペンタエン酸）：血流をよくする働きがある

給食で食を考えましょう!!

☆食事のマナーについて考えよう☆

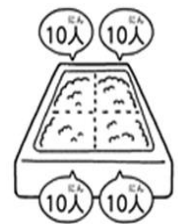
給食の時間は、単に昼食をとるだけでなく、食事のマナーや協力することの大切さを学ぶ場でもあります。皆さんが安全に気持ちよく給食時間を過ごすためには、どんなことに気をつければよいかを考えてみましょう。

準備 給食当番は、クラスみんなの給食を準備する大切な仕事です。ふさわしい身支度を
しているか確認しましょう。



給食当番の人も給食当番以外の人も、トイレをすませ、きれいに手を洗
いましょう。配膳はクラスの数分を目安に等分に分けられる工夫をしま
しょう。

給食の盛り付けポイント 汁物は、汁の具が多かったり少な
かったりしないように、底までよくかき混ぜます。ごはんや
グラタン等の四角い食缶の場合、クラスの数分が 40 人で
あれば、全体を 4 等分した量から 10 人分を配るようになる
などの目安をつけると、配膳しやすくなります。



食事中 楽しい話題で楽しく会食したいところですが、感染予防が重要な今では“黙食”が
基本になります。食べ終わったらすぐにマスクを着けましょう。給食は、
残さず食べることで、皆さんに必要な栄養素をとることができます。
好き嫌いせず、バランスよく食べましょう。牛乳は飲み残しがないように
パックの隅にストローを当て、最後まできれいに飲みきりましょう。



後片付け 食べ終わった食器類は食べ残しやゴミが挟まらないように重ねましょう。給食当
番は、所定の位置に食器、食缶等を返却しましょう。給食の食器は、みんなで使う大切な
ものです。乱暴に扱うと、ヒビが入ったりかけたりして、他の生徒や給食調理員さん、配膳員
さんがけがをすることにつながります。また、スプーンやはしも、曲がったり折れたりしな
いよう、ていねいに扱いましょう。きれいに向きがそろった食器などが返ってくると、と
ても気持ちのよいものです。「いただきます」「ごちそうさま」の声かけと共に感謝の気持ち
を伝えましょう。

よいマナーで気持ちのよい給食時間にしましょう！

