

給食で食を考えましょう!!

野菜の旬 しゅん

今では、ハウス栽培などの栽培法や品種改良、輸入などにより一年中そろう野菜が多くなり、季節感を感じにくくなっていますが、やはり、それぞれ最もおいしい時期である「旬」があります。旬の時期を迎えた野菜は、その味わいだけでなく、栄養価も高くなり、逆に価格は低くなり、私たちの生活にとって、まさに季節の移り変わりとともにおとずれる「自然の恵み」です。

とくに今の時期、秋から冬にかけては、おいしさをいっぱいいたくわえた栄養豊富な野菜がたくさん出回るようになります。

給食で使用している秋から冬が旬の野菜 しゅん

にんじん(人参)

一般に使われている西洋種の旬は9~12月、金時にんじんなどの東洋種は11~2月で、カロテンが豊富に含まれます。



はくさい(白菜)

11~2月ごろが旬で、ビタミンCを多く含むほか、カリウム、カルシウムなどミネラルもほどよく含んでいます。



だいこん(大根)

年中収穫できるように栽培されていますが、辛味の少ない11~3月のものが好まれます。



ほうれん草(法蓮草、菠蘿草)

年中出荷されますが、旬は12~1月ごろで、カロテンのほか鉄などのミネラル、ビタミン類も豊富で、ビタミンCは夏に比べて冬は約3倍になります。



れんこん(蓮根)

11~2月ごろが旬で、ビタミンCを豊富に含みます。



ブロッコリー

11~3月ごろが旬でカロテン、ビタミンC、鉄、カルシウムなどを豊富に含んでいます。



ごぼう(牛蒡)

11~1月が旬で、食物繊維を多く含むほか、カリウム、カルシウム、鉄などのミネラルを多く含みます。



きくな(菊菜)

旬は、11~3月ごろで、カロテンや鉄、カルシウムを豊富に含みます。

