

# 食育つうしん

5月

発行：大阪市立東生野中学校

## 旬の食べ物を食べましょう

私たちの住んでいる日本には四季があり、季節ごとにそれぞれの地域でよく育ち、たくさん収穫できる食べ物があります。

それぞれの食べ物がたくさん収穫でき、味がよくなる時期を食べ物の「旬」といいます。

旬の食べ物の良さを知り、自分自身の食生活に取り入れてみましょう。



### \*季節ごとの食品の特徴\*

春



さまざまな生命が芽吹く季節で、新芽や新しい葉を食べる野菜などが多く出回ります。新芽を食べる野菜は体の細胞を活性化させるといわれています。



夏

太陽の恵みをいっぱい浴びた、おいしい夏野菜や果物が豊富です。

また、夏野菜には体を冷やし、夏バテを予防する効果があるといわれています。

旬

秋



日本人の食生活に欠かせない米が収穫されます。また、柿やぶどうなどの果物、いもやきのこなども多く出回ります。夏の疲れを回復し、寒い冬へ備えるため、根菜類の栄養価が高まります。



冬

鍋料理や煮ものに合う野菜や、魚介類が多く旬を迎えます。体調を崩しやすいこの時期にビタミンCが豊富な果物や、体を温める働きがある野菜が多く出回ります。



### \*旬の食べ物を使用した5月の給食献立\*



かわちばんかん・果汁が多く、さっぱりとした甘みが特徴の果物です。

きびなご天ぷら・「春告魚」ともいわれる「きびなご」の天ぷらです。

わかたけ煮・・・わかめと大阪産のたけのこを使用した煮もので、春先の出会いものといわれています。

まっ茶ういろう・・・新茶の季節に合わせて「まっ茶」を使用したういろうです。

☆旬の食べ物を自身の食生活に取り入れてみましょう☆