

食育つうしん

5

月

発行：大阪市立平野中学校



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」といいます。

～旬の代表的な食べ物と特徴～

【春】

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。



【夏】

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。



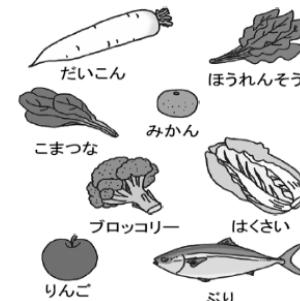
【秋】

秋は、実りの秋といわれるよう、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。



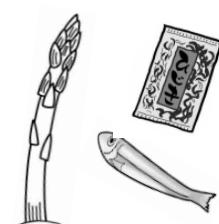
【冬】

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。



～「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、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。



～5月の学校給食で登場する旬の食べ物～

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

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！

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！

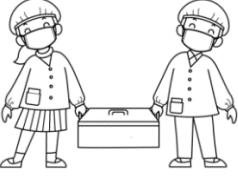
給食で食を考えましょう！！



食事のマナーについて考えよう



みんなで協力し、準備をしよう

給食当番	給食当番以外
<p><u>みじたく 身支度を整えよう</u></p> <p>○給食着に着替え、ぼうしや さんかくきん 三角巾、マスクをつける。</p> 	<p><u>かんき 教室の換気や、机の上を整とんしよう</u></p> <p>○窓を開けて換気をする。 ○机の上をかたづけ、食事をする環境を整える。</p>
<p><u>手を石けんでしっかりと洗おう</u></p> <p>○指の間、手の甲、手首などは、特に汚れが残りやすいので石けんでていねいに洗う。 ○爪は短く切り、手洗い後は清潔なハンカチなどで水分をふきとる。</p> 	
<p><u>うんばん 安全に運搬し、盛り付けをしよう</u></p> <p>○重いもの、熱いものに気をつけて運搬する。 ○給食の見本を参考に、盛りつけ方や量に注意する。</p> 	<p><u>はいぜん 給食当番の配膳の協力をしよう</u></p> <p>○きれいに洗った手は汚さない。 ○着席し、ナフキンを敷き、静かに待つ。</p>

協力してかたづけをしよう

	<p>○食器は上向きで、同じ種類のものをきちんと重ね、決められた場所に返却する。 ○はしやスプーンの向きをそろえる。</p>		<p>○配膳台や机の上が汚れたら、きちんとふき取りきれいにする。</p>
---	--	---	--------------------------------------

☆マナー良く食べよう！～あなたは大丈夫？できていたらチェックしましょう～☆

- 食べ物が口に入っている時は、話さずに食べた。
- 食事中に席を立ったり、遊んだりしなかった。
- 美しい姿勢で食べることができた。
- 食器やはし等を正しく持って食べることができた。
- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができた。
- 食事の中にふさわしい会話ができた。
- ひじをつかずに食べることができた。

食事のマナーには、『相手を思いやる心』が深く関わっています。

～できていないものがある人は、意識してできるようになります～

～食事のマナーを守り、「思いやり」ある給食時間にしましょう！～