

とよのっこ 食育だより

令和5年度5月
豊野小学校 給食室

給食では、地域でとれる旬の野菜を献立にとりいれています。一学期は、たまねぎやじゃがいも、トマト、きゅうりなど、春から夏にかけて旬をむかえる野菜を農家の人がみなさんのために育てていただきました。感謝して、いただきましょう。

食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう！

食べ物には、いちばんおいしくて栄養たっぷりの時期、「旬」があります。旬とは野菜や果物（海では魚）がたくさんとれる季節のことです。

旬の時期は、その年の天候や品種、作られる地域によっても変わりますが、おもな季節ごとの野菜の特徴と、食べ物を紹介します！

<p>アスパラガス</p> <p>はる しゅん やさい にながみ 春が旬の野菜は、苦味があるものが多いです。</p> <p>まめ そら豆</p> <p>たけのこ</p> <p>アサリ</p> <p>セロリ</p> <p>いちご</p> <p>菜の花</p> <p>はる 春</p>	<p>もも 桃</p> <p>とうもろこし</p> <p>すいか</p> <p>えだまめ 枝豆</p> <p>なつ しゅん やさい 夏が旬の野菜は、みずみずしく、体を冷やす効果があるものが多いです。</p> <p>アジ</p> <p>なす</p> <p>トマト</p> <p>きゅうり</p> <p>なつ 夏</p>
<p>れんこん</p> <p>りんご</p> <p>だいこん 大根</p> <p>ふゆ 冬</p> <p>ゆず</p> <p>ほうれん草</p> <p>ねぎ</p> <p>みかん</p> <p>ブリ</p> <p>はくさい</p> <p>ふゆ しゅん やさい こお 冬が旬の野菜は、凍らないように糖度が高くなるため、甘みを感じるものが多いです。</p>	<p>あき 秋</p> <p>にんじん</p> <p>さつまいも</p> <p>くり 栗</p> <p>きのこ</p> <p>ごぼう</p> <p>サンマ</p> <p>かき 柿</p> <p>ぶどう</p> <p>さといも</p> <p>あき しゅん やさい すいぶん 秋が旬の野菜は、水分が少なく、冬まで保存がでる根菜類が多いです。</p>

旬にまつわる言葉

日本の「旬」には、収穫の時期をおって分類した3つの言葉があります。

おいしい季節を知ると、食事がもっと楽しくなるね！

はし 走り

旬の始まりのこと。その年の最初にとれたものを「初物」と呼び、江戸時代には初物をいち早く味わうのが「粋」とされていました。

さか しゅん 盛り(旬)

最も多く出回り、栄養価が高く、おいしい時期。

なごり 名残

旬の終わりのこと。去り行く季節を惜しみつつ来年もまた食べられることを心待ちにして感謝して、いただきましょう。



「初カツオ」や「新茶」は、はしりものとして有名ですね。

フグはなごりの3月に白子が一番大きくなるため「なごりふぐ」として楽しみにしている人もいます。