

# 食育だより 4月

令和8年度  
がつ



毎月19日は食育の日  
北名古屋市給食センター

## 食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう！



旬とは、食べ物がよく育ち、たくさんとれる時期のことです。現在は、栽培技術の向上や品種改良、海外からの輸入などによって、1年中お店に並ぶものが多いですが、旬の食べ物はおいしく、栄養が豊富な上、価格も安いという特徴があります。ここでは季節ごとの旬の野菜の特徴と、食べ物の一例を紹介합니다。

<p><b>はる</b> 春</p> <p>アスパラガス、そら豆、たけのこ、みかん、清見、菜の花、セロリ、アサリ、いちご</p> <p>はるの旬の野菜は、香りがつよ強いものが多いです。</p>	<p><b>なつ</b> 夏</p> <p>もも桃、とうもろこし、すいか、えだまめ枝豆、アジ、なす、きゅうり、トマト</p> <p>夏が旬の野菜は、みずみずしからだひこがく、体を冷やす効果があるものが多いです。</p>
<p><b>ふゆ</b> 冬</p> <p>れんこん、りんご、だいこん大根、ほうれん草、ゆず、ねぎ、ブリ、はくさい</p> <p>冬が旬の野菜は、凍らないように糖度が高くなるため、甘味を感じるものが多いです。</p>	<p><b>あき</b> 秋</p> <p>きのこ、ごぼう、さつまいも、くり栗、サンマ、かき柿、ぶどう、さといも</p> <p>秋が旬の野菜は、水分が少なくて、冬まで保存ができる根菜類が多いです。</p>

給食では、地域でとれる旬の食材を献立に取り入れています。

日々の給食から季節の移り変わりを感じ、自然の恵みに感謝して、おいしくいただきます。

4月の給食に登場する旬の食材

4月の献立表から探してみましょう。



はる 春キャベツ



しん 新たまねぎ



しん 新じゃがいも



ふき



たけのこ



みつば



カツオ

