

# 食育だより 4月

令和5年度



(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ありますが、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長があります。ここでは季節ごとの旬の野菜の特徴と、食べ物の一例をご紹介します。

<p>はる しゅん やさい にがみ 春が旬の野菜は、苦味があるものが多いです。</p> <p>アスパラガス まめ そら豆 たけのこ はる きよみ 清見 菜の花 セロリ アサリ いちご</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>もも とうもろこし すいか えだまめ 枝豆 アジ トマト なす きゅうり</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、甘味を感じるものが多いです。</p> <p>れんこん りんご だいこん 大根 ほうれん草 ねぎ はくさい みかん ゆず プリ</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、冬まで保存ができる根菜類が多いです。</p> <p>きのこ ごぼう にんじん さつまいも 栗 サンマ かき 柿 ぶどう さといも</p>

### 旬にまつわる言葉

**走り** ... 旬の始まりのこと。その年の最初にとれたものは「初物」と呼びます。

**盛り(旬)** ... 最も多く出回り、おいしいとき。

**名残** ... 旬の終わりのこと。来年も食べられるように、名残惜しみながら大切にいただきます。



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。