

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、栄養が豊富で、価格も安いという特長があります。旬の時期は、その年の天候や品種、栽培される地域によっても変わりますが、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>アスパラガス そら豆 たけのこ</p> <p>春が旬の野菜は、苦味があるものが多いです。</p> <p>清見 菜の花</p> <p>セロリ アサリ いちご</p> <p>春</p>	<p>桃 とうもろこし すいか 枝豆</p> <p>アジ なす</p> <p>トマト きゅうり</p> <p>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>夏</p>
<p>れんこん りんご 大根</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>みかん ほうれん草</p> <p>ゆず ねぎ プリ はくさい</p> <p>冬</p>	<p>にんじん さつまいも 栗</p> <p>きのこ ごぼう</p> <p>サンマ</p> <p>柿 ぶどう さといも</p> <p>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>秋</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。
- 盛り(旬)** …最も多く出回り、おいしい時期。
- 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しょう。

～給食費についてのお知らせ～

初回引き落としは、5月25日(水)となります。前日までのご入金にご協力ください。よろしくお願いいたします。

給食食材産地(4月分)

- 野菜**…北海道、青森、群馬、栃木、茨城、千葉、埼玉、東京、神奈川、長野、静岡、徳島、高知、佐賀、鹿児島、沖縄 (東京産の小松菜を使用)
- 魚類**…北海道、ノルウェー、ロシア
- 肉類**…茨城、千葉、岩手、宮崎

