



中学校給食の
栄養士より

けんしょく 健食ニュース

平成29年度
第2号



食べ物の「旬」^{しゅん}，知っていますか？

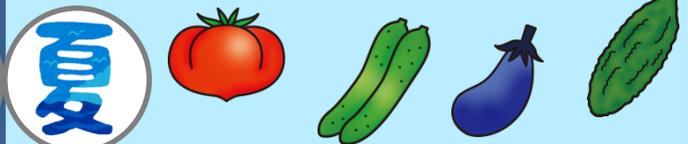
今では一年中、いろいろな食べ物を手に入れることができるようになりました。

しかし、食べ物にはそれぞれの地域でよく育ち、たくさんとれる時期があります。一番よくとれて、おいしくなる時期を食べ物の「旬」といいます。旬の食べ物は栄養価が高く、私たちの体に必要なものを季節ごとに与えてくれます。給食にも、その時期に合った旬の食べ物を使った献立が登場します。

食物繊維が多く、冬の間ゆっくり過ごした体の働きをやさしく目覚めさせてくれる働きがあります。



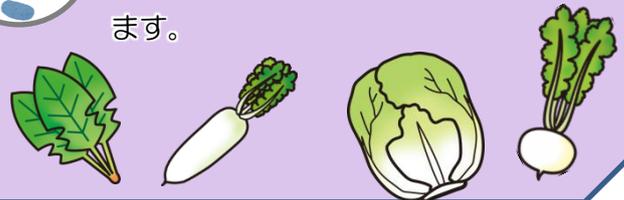
暑い夏に必要な水分とビタミン類が多く含まれていて、体を冷やしたり、暑さで弱った胃の消化を助けたりする働きがあります。



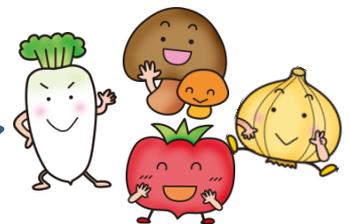
夏の疲れを回復したり、腸内環境を整えて、肌荒れなどを改善したりする働きがあります。



体を内側から温める働きや、体の調子を整えて免疫力を高める働きがあります。



旬の食べ物の良さは、栄養価が高くておいしいということだけではありません。旬の食べ物は、日本の四季を感じさせてくれます。季節の移り変わりとともに、いろいろな食べ物を楽しみましょう。



食育クイズ



6月の給食にも登場する、夏が旬の京野菜は次のうちどれでしょう？

- ① 聖護院だいこん ^{しょうごいん} ② 万願寺とうがらし ^{まんがんじ} ③ 花菜 ^{はなな}

答え ② 万願寺とうがらし 京都府北部の舞鶴市にある万願寺地区で生まれたことから「万願寺とうがらし」と名づけられました。実の長さが10cmをこえるほど長く、太いのが持ちょうです。①の聖護院大根は冬が旬、③の花菜は春が旬の京野菜です。どれも一年で一番おいしい時期に、さまざまな料理となって京都で愛されてきた食材です。