



# 5月 食育だより

愛知県立一宮特別支援学校

## 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。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 春が旬の野菜は、苦味があるものが多いです。 清見 菜の花 セロリ アサリ いちご</p>	<p>もも桃 とうもろこし すいか えだまめ枝豆 アジ なす トマト きゅうり 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>れんこん りんご だいこん大根 きのこ ごぼう サンマ かき柿 ぶどう さといも 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。 みかん ほうれん草 ねぎ ブリ はくさい</p>	<p>にんじん さつまいも 栗 きのこ ごぼう サンマ かき柿 ぶどう さといも 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>

### 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、名残惜しみが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。

