



# きゅうしよく 給食だより 5月

秦野市立広畑小学校  
栄養士 高木 悠



新年度が始まって早くも1か月、吹く風もさわやかで、若葉のきれいな季節になりました。ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて一日を元気にスタートさせましょう。

## 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くありますが、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。給食では年間を通して旬や行事食を取り入れた献立にしています。ご家庭の食卓にも、ぜひ旬を取り入れてみませんか。

<p>アスパラガス そら豆 たけのこ もも桃 とうもろこし すいか えだまめ枝豆</p> <p>はるの旬の野菜は、苦味があるものが多いです。</p> <p>清見 菜の花 なす トマト きゅうり アジ</p> <p>夏の旬の野菜は、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>春 夏</p>
<p>れんこん りんご 大根 きのこ さつまいも 栗</p> <p>冬の旬の野菜は、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。</p> <p>ごぼう サンマ かき柿 ぶどう さといも</p> <p>秋の旬の野菜は、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>冬 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、名残惜しみが大切にいただきます。

