



給食だより

社会福祉法人
虹福祉会
瀬戸こども園
2020年10月19日(月)
小田・土橋
松井

毎月19日は食育の日です。10月は“旬”についてお話します。

日本には四季があり、それぞれの季節に旬の食材がたくさんありますね。園では給食やおやつに旬の食材を使用し、子どもたちが色々な食材を見たり食べたりして、季節を感じられる機会を設けています(*^▽^*)

旬とは

野菜や果物は、年間を通して最も収穫量が多い時期のことを指し、魚介類では、漁獲量の多い時期や産卵前の時期を指します。

《旬の食材のいいところ》

①美味しい

野菜や果物は、甘味や旨味が増して食感もとても良いです。魚介類は産卵前が1番脂がのって美味しいですよ。

②栄養価が高い

年間を通して販売される野菜や果物でも、旬の時期は他の時期に比べて栄養価が高いです。

③安価である

収穫量・漁獲量が多い事から、市場に出回る量も増えるため、安く手に入れることができます。

《旬の食材》

春夏秋冬、どんな旬の食材が思い浮かびますか？給食にも使われる食材をまとめてみました☆

たけのこ 春キャベツ さやえんどう アスパラガス	ピーマン きゅうり トマト すいか
さわら あじ なす	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">春 夏</div>
さつまいも かき しいたけ なし さんま	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">秋 冬</div> はくさい みかん ほうれん草 さば れんこん

スーパーと一緒に買い物に行って食材を目で見たり、旬の食材を使って一緒に料理したりなど、身近な場所で旬に触れる機会をぜひご家庭でも作ってみてくださいね(^▽^)