



給食だより

社会福祉法人
虹福祉会
瀬戸こども園
2022年10月19日(水)
土橋・松井・岡本

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ものを取り入れ、子どもたちが色々な食材を見たり食べたりして、季節を感じられる工夫をしています☆

旬とは・・・

野菜や果物が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。

<旬の良いところ>

★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。

★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。

夏の野菜は太陽をいっぱい浴び、冬の野菜は寒さを乗り越えるために栄養を蓄えます。

★安価である

収穫量・漁獲量が多いことから、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>

旬の食材と言われると、どのような食材が浮かびますか？そこで春夏秋冬、園で取り入れている食材をまとめてみました！一緒に買い物に行ってみたり触ったりと、食材に触れる機会をぜひご家庭でも作ってみてくださいね(^^)

熱を冷ます作用のある緑黄色野菜が多い

アスパラガス たけのこ	さやえんどう キャベツ	さわら さかな	ピーマン きゅうり	トマト すいか	なす あじ
春		夏			
さつまいも しいたけ	なし かき	さんま さかな	はくさい れんこん	ほうれんそう さば	だいこん
秋		冬			

体を温める作用のある根菜類が多い