

11月 給食だより

11月のめあては
「食べ物の旬を知ろう」です。



旬の食べ物の良いところは？

旬の食べ物は栄養満点！給食でも毎月、様々な旬の食べ物を積極的に取り入れています。では野菜を例に、旬の時期ごとの特徴と私たちの体の中での働きを見てみましょう。

はる 春

- 独特の苦みや香りが特徴
- 冬の間、体にたまったものを外へ出す働きがある

あき 秋

- 水分の少なさが特徴
- 消化機能を助け、胃腸の調子を整える働きがある

なつ 夏

- 水分の多さが特徴
- 体の熱をとり、体温を下げてくれる働きがある

ふゆ 冬

- 強い甘みが特徴
- 体を温め、免疫力を高めて病気から身を守る働きがある

旬の食べ物の良さは他にもたくさん！

味が 良い

味が濃く、うま味や香りも豊かなことから、その食材本来の持ち味が楽しめます。

価格が 安い

旬の時期にはたくさんの量が収穫できるため、価格も下がると言われています。

クイズ★旬を当ててみよう！

次の食べ物を旬ごとに分け、下の□に書きましょう。

 きゅうり	 さつまいも	 たけのこ	 かき
 そらまめ	 れんこん	 もも	 はくさい

季節	旬の食べ物
はる 春	
なつ 夏	
あき 秋	
ふゆ 冬	

11月 給食だより 11月のめあては「食べ物の旬を知ろう」です。

おうち時間de作ってみよう！

<鮭のちゃんちゃん焼き>



- 材料 (2人分)**
- 鮭切り身 2切れ
 - みそ 大さじ1
 - みりん 小さじ2
 - 醤油 小さじ2
 - 料理酒 大さじ2

【旬の野菜やきのこなどを適量、準備してください】

作り方

- ① ボウルに全ての調味料を入れてよく混ぜておく。
- ② クッキングシートに食べやすく切った野菜やきのこをのせて、上に鮭を1切れ置く。
- ③ ①の調味料の半分を全体に回しかけ、クッキングシートを開いている部分が無いように折りたたむ。
- ④ お皿に載せ、電子レンジ(600W)で5~6分加熱すれば完成。

※カット野菜を使えば包丁いらずで簡単・時短に！