



知っているかな？旬の食べ物

今は昔と違い、一年中手に入る野菜や果物も多いですね。しかし、その時期にしか味わえない旬の食材には、特別な良さがたくさんあります。季節ごとにその特徴を見ていきましょう。

春	夏
冬の間に体に溜まった老廃物や余計なものを外に出す働きがあります。 寒い冬を越え芽吹く生命力あふれる春野菜をいただきます！	体にこもった熱をとって体温を下げたり、余計な水分を体の外に出す働きがあります。 太陽の光を浴びて水分たっぷりの夏野菜をいただきます！
秋	冬
寒い冬に備えて体に必要なエネルギーを補ってくれる働きがあります。 ホクホクしたデンプン質たっぷりの秋野菜をいただきます！	からだの内側から温めてくれるほか、免疫力を高めて風邪や病気にかかりにくい体を作ってくれる働きがあります。 ビタミンたっぷりの冬野菜をいただきます！

旬
★味が良い
★栄養たっぷり
★価格が手ごろ

秋野菜クイズに挑戦！

次の秋野菜のうち、色の濃いもの（緑黄色野菜）はどれでしょう？あてはまるもの全てに○をつけてください。



（玉ねぎ・人参・春菊・れんこん・かぼちゃ）

うちde給食！作ってみよう

<里芋の味噌煮>

材料（4人分）

鶏肉	100g
里芋	4個
大根	1/5本
人参	1/3本
厚揚げ	80g
板こんにゃく	1/3枚



味噌	小さじ4
砂糖	小さじ1
薄口醤油	小さじ1
だし汁	150ml

作り方

- 鶏肉は食べやすい大きさに切る。大根、人参はいちよう切り、里芋は乱切り、板こんにゃくは手で一口大にちぎる。大根と板こんにゃくは下茹でする。厚揚げは熱湯をかけて油抜きする。
- 鍋に分量のだし汁を入れて沸騰させ、鶏肉、人参を入れてアクを取る。こんにゃく、里芋を入れて煮込み、厚揚げと調味料を加えてさらに煮込む。
- 大根を入れて、全体を混ぜ合わせ煮込めば完成。