令和５年

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。

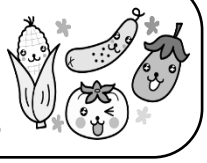
旬の食べ物の良いところは？

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。

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

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

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



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

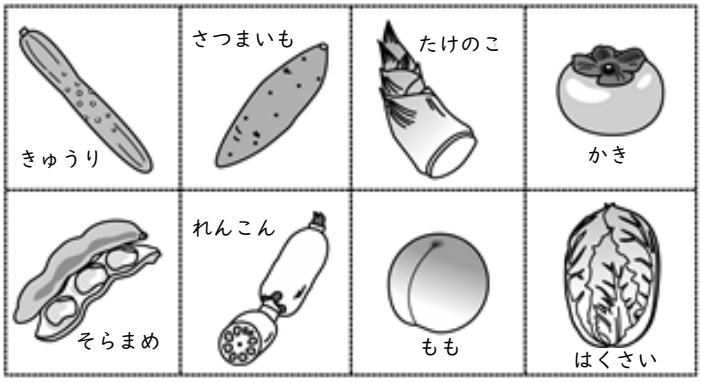
旬の食べ物の良さは他にもたくさん！

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。



季節	旬の食べ物
春	
夏	
秋	
冬	

こたえ
春→たけのこ、そらまめ　夏→きゅうり、もも
秋→さつまいも、かき、れんこん　冬→はくさい

おうち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
味噌	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！