

# 大竹市学校給食だより

## 旬の食材を知ろう

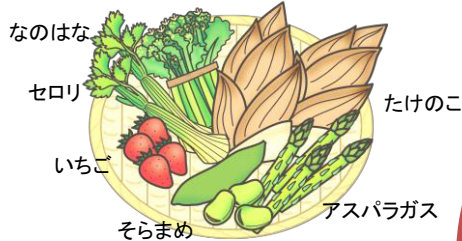
魚介類や野菜・果物などが最も食べごろを迎える時期を「旬」と呼びます。四季のある日本特有の言葉で、それぞれの季節に旬の食材があります。旬の食材を知り、自然の恵みに感謝しながらいただきます。

### 春（はる）

かつお



春は、厳しい冬を乗り越え、さまざまな生命が芽吹く季節です。新芽や新しい葉を食べる野菜などが多く出回ります。果物は、冬に引き続き柑橘類や、いちごがおいしく、魚介類は、鯖やあさり、イカなどが旬です。

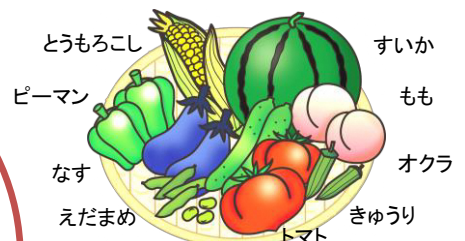


### 夏（なつ）

あじ



夏が旬の野菜や果物は、太陽の光をたくさん浴びて、栄養がギュッと詰まっています。また、夏バテを防ぐ水分が多く含まれています。魚介類は、うまみ成分の豊富なアジやアユ、車エビなどが旬です。



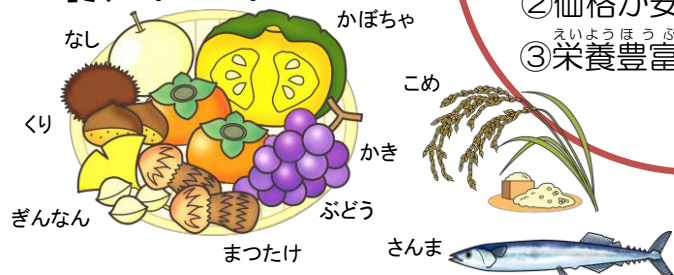
## 旬の食材のよいところ

- ①味が濃くおいしい！
- ②価格が安い！
- ③栄養豊富！



### 秋（あき）

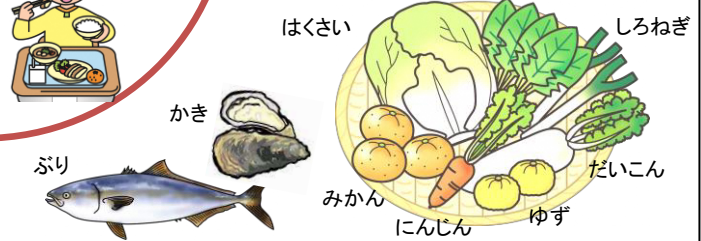
かぼちゃ



秋は、日本人の食生活に欠かせない米が収穫されます。また、果物や木の実、根菜類やきのこ類など、たくさんの食材が旬を迎えます。魚類は、産卵のために栄養を蓄えていて、脂がのっておいしくなります。

### 冬（ふゆ）

ほうれんそう



冬は、体を温める鍋料理や煮物などに合う野菜や魚介類が旬を迎えます。野菜は、冬の厳しい寒さ乗り越えるため、甘さをたくさん蓄えています。果物は、柑橘類、特にみかんがおいしいです。

### ミニクイズ

次の“春・夏・秋・冬”の漢字が含まれる食材の旬はいつでしょう？ ひっかけもあるよ！

- ①鯖(さわら) ②春菊(しゅんぎく) ③甘夏(あまなつ) ④秋刀魚(さんま) ⑤冬瓜(とうがん)

### チャレンジレシピ いわしのかば焼き

(材料) 4人分	
いわし開き	4尾
酒	小さじ1
しょうが	1かけ
でんぷん	大さじ3
揚げ油	
(たれ)	
砂糖	大さじ1
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
しょうゆ	大さじ1

給食では、いわしを揚げて、たれをかけています。

#### 《作り方》

- ①しょうがは、すりおろす。
- ②いわしに酒としょうがをまぶしておく。
- ③いわしにでんぷんをつけて揚げる。  
※180℃の油で、4～5分くらいじっくり揚げる。
- ④たれの材料を合わせて煮立てる。
- ⑤揚げたいわしに、たれをかける。

ミニクイズの答え：春①③、夏⑤、秋④、冬②