

# 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、鱈やあさり、イカなどが旬です。

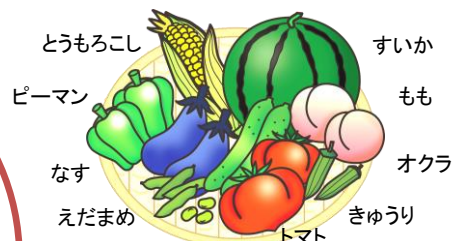


### 夏（なつ）

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。

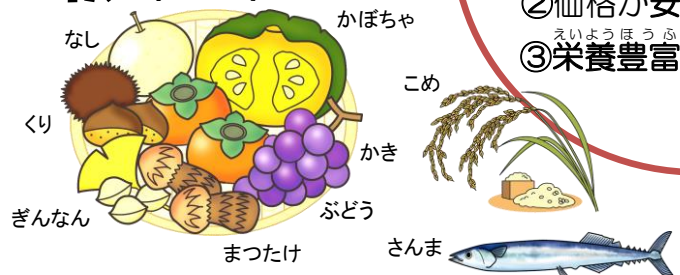


## 旬の食材のよいところ

- ①味が濃くおいしい！
- ②価格が安い！
- ③栄養豊富！



### 秋（あき）



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）



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鱈(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 みぞれ汁

(材 料) 4 人分	
鶏もも肉	40g
にんじん	40g
ごぼう	40g
しいたけ	10g
厚揚げ	70g
大根	180g
ねぎ	12g
しょうゆ	大さじ 2
塩	小さじ 1/3
だし	600ml

### 《作り方》

- ① だしをとる。
- ② 鶏肉はスライス、にんじんはせん切り、ごぼうはさがき、しいたけはせん切り、厚揚げはさいの目切り、ねぎは小口切りに切る。大根はすりおろす。
- ③ だしの中に、鶏肉・にんじん・ごぼうを入れて煮る。
- ④ しいたけ・厚揚げを加えて煮る。
- ⑤ 大根おろしの汁を切って、④に入れる。
- ⑥ しょうゆ、塩で味をととのえる。
- ⑦ ねぎを入れる。



①鶏肉②にんじん③ごぼう④しいたけ⑤厚揚げ⑥しょうゆ⑦塩⑧ねぎ⑨だし

給食では、昆布とかつお節でだしをとっています。冬が旬の「大根」の甘さが感じられる料理です！