



5月 給食だより

令和4年度

山梨市教育委員会

新年度が始まって早くも1か月、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日を元気にスタートさせましょう。



心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！

<p>早寝・早起きを心がける</p>	<p>朝・昼・夕の3食をしっかり食べる</p>	<p>日中は元気に体を動かす</p>
--------------------	-------------------------	--------------------

食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう！



「旬」とは、食べ物がよく育ち、たくさんとれる時期のことです。旬の食べ物はおいしく、栄養が豊富で、価格も安いという特長があります。旬の時期は、その年の天候や品種、栽培される地域によっても変わりますが、ここでは季節ごとの旬の野菜の特徴と、食べ物の一例をご紹介します。

<p>アスパラガス そら豆 たけのこ</p> <p>苦味があるものが多いです。</p> <p>清見 菜の花 セロリ アサリ いちご</p>	<p>桃 とうもろこし すいか 枝豆</p> <p>アジ トマト なす きゅうり</p> <p>夏野菜は、みずみずしくて体を冷やす効果があります。</p>
<p>れんこん りんご 大根</p> <p>凍らないように糖度が高くなるため、甘味を感じるものが多いです。</p> <p>みかん ほうれん草 ねぎ フリ はくさい</p>	<p>きのこ ごぼう さつまいも 栗</p> <p>サンマ 柿 ぶどう さといも</p> <p>根菜類は、水分が少なく、冬まで保存することができます。</p>

旬にまつわる言葉

走り …旬の始まりのこと。その年の最初にとれたものを「初物」と呼び、江戸時代には初物をいち早く味わうのが「粋」とされていました。

盛り(旬) …最も多く出回り、おいしい時期。

名残 …旬のおわりのこと。来年も食べられるように、名残り惜しみながら大切にいただきます。

給食では、地域でとれる旬の食材を献立に取り入れています。

