



給食だより



令和7年6月(1学期号)

鹿児島市立松元学校給食センター

野菜の旬について知ろう!

☆「旬」ってなあに?☆

野菜の旬は収穫できる時期によって、違いがあります。旬という言葉は、今のよういろいろな栽培

方法がなかったころ、その地域でたくさんとれる時期のことをいいました。今は、栽培や輸送の技術が進化

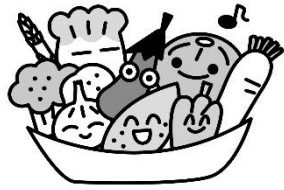
して、1年中いつでもおいしく、新鮮なまま買うことができますが、旬の時期の野菜は特においしく、私

たちの体に必要な栄養素もたくさん含まれています。

☆食べる部分と育つ時期?☆

野菜はおもに、葉を食べるもの、実を食べるもの、花やつぼみを食べるもの、くきを食べるもの、根を食べるもの

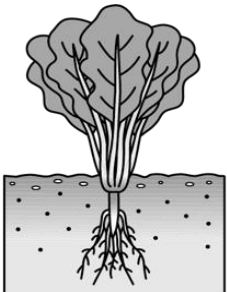
に分けられます。育つ時期との関係も見てください。



葉を食べる野菜

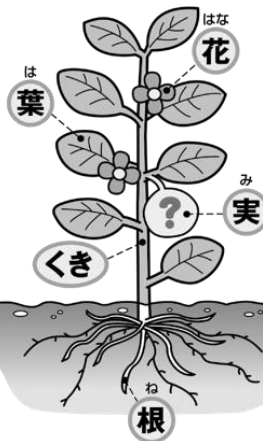
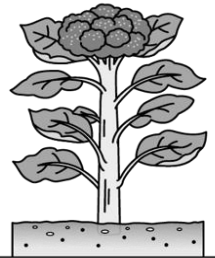
ほうれん草や小松菜、白菜など、寒い冬に旬を迎える野菜が多く、これらを「葉物野菜」といいます。

キャベツには春と冬の2回旬があるものもあります。また、たまねぎは実のように見えますが、葉のつけねの太った部分を食べています。



花やつぼみを食べる野菜

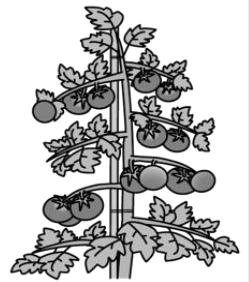
ブロッコリーは、小さなつぼみがたくさんついた部分を食べる野菜です。ほかにふきのとうやみょうがなどがあ



実を食べる野菜

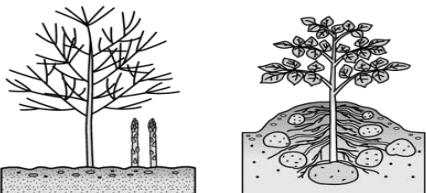
トマトやきゅうり、なすなど、夏に旬を迎える野菜が多く、「実物野菜」といいます。

水分やカリウムを多くふくみ、熱くなつた体を冷やす働きをする野菜が多いのも特徴的です。



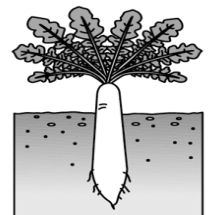
くきを食べる野菜

アスパラガスやたけのこなど、春に土から出たばかりのやわらかい部分を食べる野菜が多いです。また、じゃがいもやれんこんなど、土の中(地下)のくきを食べる野菜もあります。



根を食べる野菜

大根やにんじん、ごぼうなど、秋から冬にかけて旬を迎える野菜が多くあります。食物せんいが多く、おなかの調子を整える野菜が多いのも特徴的です。



松元学校給食センターでは、松元地域の四元、春山、石谷、入佐、直木などで栽培されているなすをはじめ

め、今が旬のがうり、かぼちゃ、トマトなどたくさんの夏野菜を使用します。おいしく食べてくださいね。

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

「食べる力」=「生きる力」を育みましょう



「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

食育で育てたい「食べる力」



<p>1 心と身体の健康を維持できる</p>	<p>2 食事の重要性や楽しさを理解する</p>	<p>3 食べ物の選択や食事づくりができる</p>
<p>4 一緒に食べたい人がいる (社会性)</p>	<p>5 日本の食文化を理解し伝えることができる</p>	<p>6 食べ物やつくる人への感謝の心</p>

ライフステージ別に見る食育の取り組み



<p>乳幼児期</p>	<p>学童・思春期</p>	<p>青年・成人期</p>	<p>高齢期</p>
-------------	---------------	---------------	------------

食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる

食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する

健全な食生活を実践し、次世代へ伝える

食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識、経験を伝える



買い物や料理など、一緒に食事の支度をする



家族や仲間と楽しく食卓を囲む



地域の郷土料理や行事食などを味わう

