学校給食だより

令和７年度　２学期号
鹿児島市立中央学校給食センター
鹿児島市立谷山学校給食センター

野菜売り場で『旬』の食べ物を探してみよう！

スーパー

「旬」とは、野菜などがたくさんとれる時期のことです。同じ野菜でも品種や産地の気候の違いで旬が変わります。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、新鮮な野菜を買うことができますが、旬の時期は特においしく、わたしたちの体に必要な栄養も多く含まれている特長があります。

春

新しい芽や若い茎、葉を食べる春野菜には、この時期しか食べられない物が多くあります。みずみずしい甘さや、やわらかくシャキシャキとした食感が楽しめるのも特徴的です。

キャベツ（　　）

じゃがいも（　　）

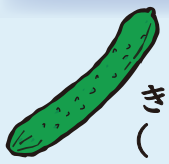
たけのこ（　　）

たまねぎ（　　）

そらまめ（　　）

夏

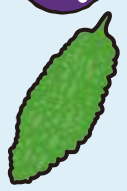
強い日差しの中で育つ夏野菜には、水分やミネラルが多く含まれます。体を冷やす効果があり、水分補給や、熱中症の予防も期待できます。


きゅうり（　　）

トマト（　　）

なす（　　）

とうもろこし（　　）


にがうり（　　）

冬

れんこん（　　）

ねぎ（　　）

はくさい（　　）

だいこん（　　）

ブロッコリー（　　）

糖分を多く含んでいる冬野菜は、食べた時に甘く感じます。また、ビタミン類も多く含んでいるため、免疫力を高めて風邪などを予防する効果が期待できます。

秋

チンゲンサイ（　　）

ごぼう（　　）

にんじん（　　）

かぶ（　　）

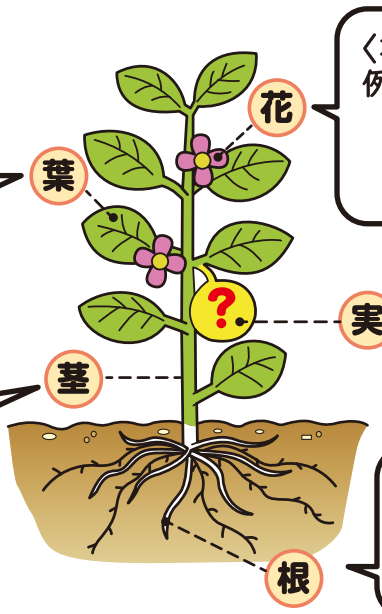
さつまいも（　　）

夏野菜と比べて水分が少なく味が濃い秋野菜は、糖分や食物繊維、ビタミン類を多く含んでいます。
夏の疲れをとる働きが期待できます。

野菜やいもの食べる部分

野菜やいもはおもに、葉を食べる物、実を食べる物、花やつぼみを食べる物、茎を食べる物、根を食べる物に分けられます。

上の図は、野菜やいもを旬の時期に仲間分けしたものです。それぞれ、植物のどの部分を食べる野菜か（）の中に書いてみましょう。わからないものは、本やインターネットで調べてみましょう。



〈葉を食べる〉
例：ほうれんそう
　　キャベツ

〈花やつぼみを食べる〉
例：ブロッコリー
　　カリフラワー

〈実を食べる〉
例：トマト
　　なす

〈茎を食べる〉
例：アスパラガス
　　たけのこ
　　じゃがいも

〈根を食べる〉
例：だいこん
　　ごぼう
　　さつまいも

オーガニックデイ
12月8日は「有機農業の日」

有機農業は、化学的に合成された肥料や農薬を使わない、遺伝子組み換え技術を利用しないなど国が定めた基準を守って行う栽培の方法です。「有機農業の日（オーガニックデイ）」は、２０１６年に制定されました。毎年、この日に関連した取組が各地で開催されています。