



食育だより

2024年5月



野菜の「旬(しゅん)」を知りましょう♪



「旬」とは、自然の中で育てた野菜や果物がとれる季節のことです。旬の時期には味がおいしくなるだけでなく、含まれる栄養素の量も増えます。今はハウス栽培などで一年中出回っているものもありますが、「旬」を知って自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。

<p>ほのかに苦みのある野菜が多くあるよ。</p> <p>えんどうまめ しんたまねぎ</p> <p>たけのこ なのはな アスパラガス</p> <p>はる 3~5月頃</p>	<p>みずみずしくて体を冷やす効果があると言われる野菜が多くあるよ。</p> <p>きゅうり なす えだまめ</p> <p>ピーマン とうもろこし トマト</p> <p>なつ 6~8月頃</p>
<p>体をあたためる効果があると言われる野菜が多くあるよ。</p> <p>ブロッコリー</p> <p>ほうれんそう はくさい だいこん れんこん</p> <p>ふゆ 12~2月頃</p>	<p>冬にそなえて体にエネルギーをたくわえる野菜が多くあるよ。</p> <p>かぼちゃ</p> <p>ごぼう にんじん さつまいも きのこ</p> <p>あき 9~11月頃</p>

(参考: HP農林水産省 中国四国農政局)

5月5日は



こどもの日には子どもたちの健康と成長を願って鯉のぼりを飾る風習があります。鯉のぼりを飾る風習は江戸時代から始まったと言われています。鯉は非常に生命力が強い魚であることから子どもがどんな環境にも耐え、立派な人になるようにと願いが込められています。



(HP 日本人形協会 参照)

旬の野菜を使った簡単レシピ!!

「アスパラと人参のサラダ」

【材料 (約4人分)】

- にんじん 中1本
- アスパラガス 3本
- ツナ缶 70g(1缶)
- マヨネーズ 大さじ2
- 食塩 少々



【作り方】

- ①にんじんは長さ3~4cm程度の細切りにする。アスパラガスは根元の固い部分を切り落とし、根元から1/3程度の皮をピーラーでむき、斜め薄切りにする。
- ②①はそれぞれゆでて冷ましておく。
- ③ボールに油を切ったツナ缶、②を入れ、マヨネーズで和え、食塩で味を整える。

