

給食だより

第1号
平成23年 1学期
作成/瀬戸市栄養教諭・学校栄養職員
発行/瀬戸市学校教育課 学校給食係
(給食センター)

旬の食べ物を味わおう!

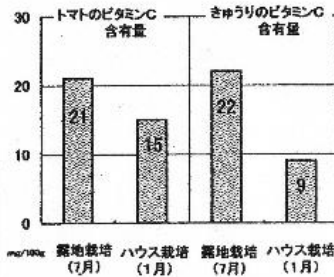
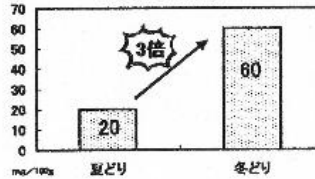
旬とは、魚・野菜・果物など、それぞれの食べ物が一年中もっとも食べ頃の時期を言います。この時期は、食べ物の味や香りが良く、栄養も豊富なのが特徴です。

旬の野菜は本当に栄養が豊富なのか?

一年中出回っているほうれん草。
ほうれん草の旬はいつか存じですか？
ほうれん草の旬は冬。寒さに耐えるために糖分を蓄えるので、甘みが増し味が濃くなり、さらに栄養価が高くなります。
ほうれん草に含まれるビタミンCの量を比較してみると、夏と冬ではなんと3倍も違うのです。
また、露地で栽培した野菜とハウスで栽培した野菜のビタミンC量を比較してみても、露地で旬に栽培した野菜のほうが、ビタミンC量は高くなっています。
野菜は、健康に不可欠なビタミン、ミネラル、食物繊維の重要な供給源です。
栄養たっぷりの旬の野菜を積極的に取り入れていきたいですね。

【露地栽培】
自然環境の中で、屋根などの覆いをせずに栽培する方法。
【ハウス栽培】
温室やビニールハウスなどの施設を利用して、野菜を自然から保護して栽培する方法。

ほうれん草の夏どりと冬どりの
ビタミンCの比較



* 食品成分表より算出

～学校教育課から保護者のみなさまへ～
ご負担いただく給食費は、給食用の材料に使い、子どもたちに安全でおいしい給食を提供するための大事なものです。

ご家庭でも旬の食べ物を
食卓に取り入れましょう!

春
たけのこ、じゃがいも、キャベツ、とうもろこし、さゆえんどう、たまねぎ、アスパラガス、あさり

夏
すいか、あじ、きゅうり、なす、かぼちゃ、トマト

冬
れんこん、みかん、はくさい、たら、プロッコリー、かぶ、だいこん

秋
しめじ、かき、くり、さつまいも、ぶどう、さんま、さといも

作ってみませんか?

※夏野菜のチーズ焼き※

今が旬の野菜を使った簡単メニューです。
朝食やおやつに作ってみてはいかがでしょうか？
野菜は1食120g程度を目安に、しっかり食べましょう。

【材料】 1人分

なす 1本
ピーマン 1/2個
ベーコン 1枚
スライスチーズ 1枚
ピザソース 大さじ1
ごま油 大さじ1

【作り方】

- ①なすはへたを落とし縦半分になり、ピーマンとベーコンは細切りにする。
- ②フライパンにごま油をひき、なすの両面をこんがりとし焼きにする。
- ③皿になすを並べ(切った面が上)、ピザソースをぬる。
- ④スライスチーズ・細切りにしたピーマンとベーコンをのせ、レンジで1分間温める。

このメニューで、約80gの野菜を食べることができます。