



ほっこり通信

大崎市田尻学校給食センター
マザーズキッチンだじい
令和7年 No.4



9月の学校訪問のようす

9月は、「食べものには旬があることを知ろう」というテーマで 学校訪問を実施しました。
動画の内容を紹介します♪

旬の野菜には魅力がいっぱい!



スーパーマーケットなどの店頭には、1年を通して豊富な種類の野菜が並んでいますが、もともと野菜には、たくさん収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれている上に、価格が安く、環境にも優しいなど、たくさんの魅力が詰まっています。

旬の野菜のいいところ ……

◆おいしく、栄養価が高い!

例えば、冬が旬のほうれんそうは、寒さにあたることで甘味や栄養が増し、夏にとれるものよりも、ビタミンCが約3倍多くなります。



◆体によい効果がある!

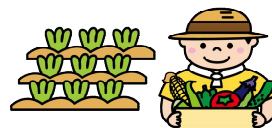
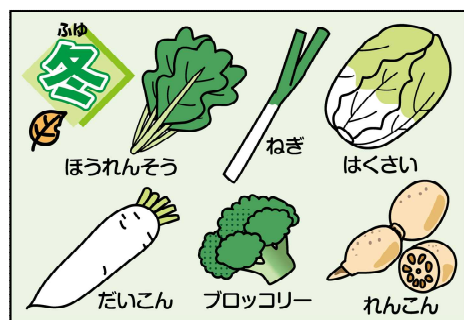
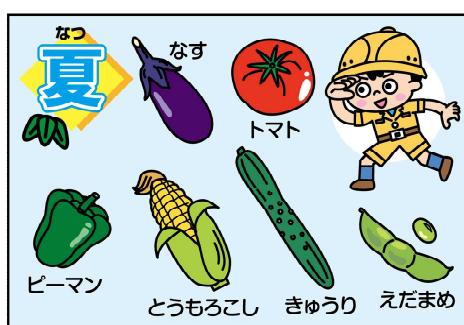
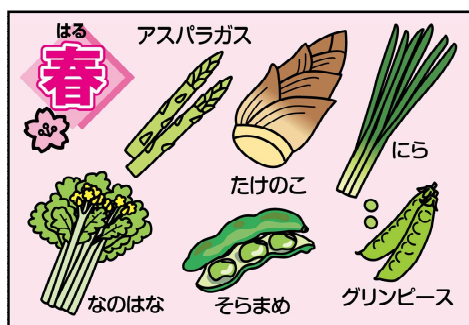
夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。



◆価格が安く、環境に優しい!

その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なく済みます。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。

野菜の旬を見てみよう! ……



指導のようす



10月の学校訪問は、「牛乳を飲もう」というテーマです

※日本食品標準成分表で「いも類」「きのこ類」に含まれる作物も記載しています。

イラスト出典元:「学校給食」※この紙面のイラストは転載禁止です。