

5月給食だより

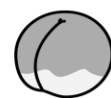
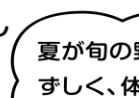
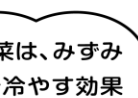
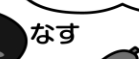
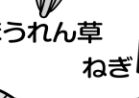
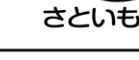
令和4年4月28日

西東京市立柳沢中学校

食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう！



「旬」とは、食べ物がよく育ち、たくさんとれる時期のことです。現在は、栽培技術の向上や品種改良、海外からの輸入などによって、旬に関係なく一年中お店に並ぶ食材が多くありますが、旬の食べ物はおいしく、栄養が豊富な上、価格も安いという特徴があります。

 アスパラガス  そら豆  たけのこ  桃  とうもろこし  すいか  枝豆 春が旬の野菜は、苦味があるものが多いです。  清見  菜の花  アジ  トマト  なす  きゅうり 夏が旬の野菜は、みずみずしく、体を冷やす効果があるものが多いです。	 れんこん  りんご  大根  きのこ  ごぼう  さつまいも  栗 冬が旬の野菜は、凍らないように糖度が高くなるため、甘味を感じるものが多いです。  ほうれん草  ねぎ  みかん  サンマ  柿  ぶどう  さといも 秋が旬の野菜は、水分が少なく、冬まで保存ができる根菜類が多いです。
--	--

心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！

 早寝・早起きを心がける 	 朝・昼・夕の3食をしっかりと食べる 	 日中は元気に体を動かす 
---	---	---

4月の給食で使用した主な食材の産地

食材	産地	食材	産地
米	佐賀・岩手	ほうれん草	埼玉
鶏肉	青森・岩手	しょうが	高知
豚肉	茨城・栃木・群馬	にんにく	青森
鮭	北海道	いんげん	徳島
鰹	宮城	ごぼう	青森
にんじん	徳島	パセリ	茨城
キャベツ	神奈川	セロリ	徳島
もやし	栃木	にら	茨城
ピーマン	茨城	しめじ茸	長野
長ねぎ	千葉	小松菜	西東京市
玉ねぎ	静岡	清見オレンジ	愛媛
大根	神奈川	甘夏	熊本

給食では、地域でとれる旬の食材を献立に取り入れています。
日々の給食から季節の移り変わりを感じ、自然の恵みに感謝して、おいしくいただきます。

