

# 5月 給食だより

令和7年4月30日  
目黒区立大鳥中学校  
校長 金澤 誠  
栄養士 上野麻衣子

今年度が始まってから1カ月がたち、新生活にも徐々に慣れてきたところかと思えます。しかし、疲れがたまってきている時期でもあります。ゆっくりとお風呂に浸かったり、家族団らんの機会を設けたりして体を休め、元気に学校生活を送ることができるよう、体調を整えていきましょう。

## 食べ物の「旬」を知り、季節を味わいましょう

「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一年中お店に並ぶものも多ありますが、旬の食べ物はおいしく、栄養豊富で価格も安いという特長があります。旬の時期は、その年の天候や品種、栽培される地域によっても変わりますが、季節ごとの旬の野菜の特徴と食べ物の一例をご紹介します。

<p>アスパラガス      そら豆      たけのこ</p> <p>桃      とうもろこし      すいか      枝豆</p> <p>春が旬の野菜は、苦味があるものが多いです。</p> <p>アジ</p> <p>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。</p> <p>セロリ      菜の花      トマト      なす</p> <p>アサリ      いちご      きゅうり</p>	<p>れんこん      りんご      大根</p> <p>きのこ      にんじん      さつまいも      栗</p> <p>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。</p> <p>サンマ</p> <p>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。</p> <p>ほうれん草      みかん      柿      ぶどう      さといも</p> <p>ゆず      ねぎ      はくさい</p>
---	--

給食では、旬の食材を積極的に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いただきましょう。

