



<目標> 旬の食べものを知ろう 末広北小学校

Table with 5 columns: Day,献立 (Menu), 働く力のもと (黄) (Energy source), 血・肉・骨をつくる (赤) (Blood/Meat/Bone), 体の調子を整える (緑) (Body balance). Rows include dates from 21st to 31st with specific menu items and their ingredients.

旬の食べものについて

旬とは、食べものがよく育ち、たくさんとれる時期のことで、給食でも地域で採れる旬の食材を献立に取り入れています。

旬の食べものは、おいしく、栄養が豊富なうえ、価格が安いという特徴があります。旬の時期は生産・収穫される地域やその年の天候などによっても変わります。

8月31日は「や・さ・い」の日

8月31日は語呂合わせから制定された野菜の日です。この時期は夏野菜が旬です。たっぷり食べて夏を元気に過しましょう。

★ 一日の野菜摂取量の目標量はどのくらい? ★

みなさんの野菜摂取量の目標は、小学校300g(中学年)、中学校350gです。※きのこ、海そうを含む

★ 何が入っているのかな? 給食の夏野菜カレー ★

夏野菜カレーの野菜の種類と量を考えてみましょう。(重量は小学校中学年の量、カツは中学校の量)



※提供日や学校により、野菜の量・種類は異なることがあります。

「旬」にまつわる言葉

走り: 旬のはじまりのこと。その年の最初にとれたものを「初物」と呼び、江戸時代には初物をいち早く味わうのが「粋」とされていました。盛り(旬): 最も多く出回り、おいしい時期のこと。名残: 旬の終わりのこと。来年も食べられるように、名残惜しみながら大切にいただきます。