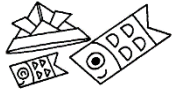


きゅうしょくだより

おのみち し きょういく い いんかい
尾道市 教育委員会

5月

「食育の日」毎月19日は「感謝・完食の日」(残菜ゼロの取組)(令和6年度)



いろいろな食べ物を知ろう



さわやかな風の中、こいのぼりが元気良く大空を泳ぎ始めました。みなさんも、季節の食材を味わって、活発に過ごしましょう。5月頃に旬を迎えるいろいろな食べ物について、この機会に学び、味わいましょう。

空豆

さやをむくと、中は白くて
ふわふわです。さやが空を向いて笑る
姿から空豆と言われます。



新玉ねぎ

玉ねぎを切って涙が出てきた人も
いるでしょう。春に出回る新玉ねぎは
辛み成分が少ないため、生でもおいしく
食べられます。



かつお

広い海を泳ぎ回る回遊魚で
たんぱく質や鉄などが豊富です。
宮城県や静岡県で漁獲量が多い
です。



アスパラガス

アスパラギン酸という疲労回復に
役立つ成分が多く含まれています。
アスパラガスは茎の部分を食べま
すが、地下にたくさんの根があり、
収穫が終わっても、根に蓄えた
養分から翌年にまた生えてきて、
10年くらいは収穫できるとされて
います。



パリッとした食感で甘味があるのが特長のスナッペンなど、
旬を迎える食材はまだあります。給食にもたくさん登場する
のでしっかり味わって、旬のパワーをいただきましょう。

