

きゅうしょくだよい

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7年度）



風薫る5月、緑色が鮮やかなグリーンピースや空豆など、旬の食材が出回ります。ぜひ、すじ取りやさやむきを体験して味わい、旬のパワーを体に取り込んで元気に生活しましょう。



いろいろな食べ物を知ろう



給食では、旬の食べ物を積極的に取り入れて、いろいろな食べ物を知り、学びを深められるよう工夫しています。野菜や果物、魚介類は旬のものほど味が良く、その時期に人間に必要な栄養素をたっぷり含んでいます。近年は、旬に関係なくお店で売られていますが、季節を感じながらいろいろな食べ物を知ってほしいです。



5月の給食に登場する旬の食べ物

山菜: 山や野に自生する植物で、筍やうど、わらびやふきのとうなどがあります。



かつお: かつおの旬は、春と秋の2回あり、春頃にとれるものを「初鰹」と言います。江戸時代には「目に青葉 山ほととぎす 初鰹」と詠まれたほど評判だったようです。



アスパラガス: アスパラギン酸という栄養素が、疲れにくい体作りに力を発揮します。



甘夏: 収穫後、置いておくことで酸っぱさが抜け、さわやかな甘みになります。



ごぼう: 春から初夏にかけて出荷されるごぼうを、新ごぼうと言います。食感がやわらかいのが特徴です。



玉ねぎ: 収穫後、乾燥させずに出荷する玉ねぎを、新玉ねぎと言います。



水分が多くやわらかいのが特徴で、食べると疲れをとってくれる働きもあります。昔、エジプトのピラミッドをつくった人たちも食べていたそうです。



季節ごとに旬を迎える食べ物が他にもあるので、調べてみましょう！

