

5月 食育だより

令和4年度
太田一高
No.022



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、1年中お店に並ぶものがありますが、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、ここでは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。

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。 春 夏 清見 菜の花 セロリ アサリ いちご 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。 アジ なす トマト きゅうり	冬 秋 れんこん りんご 大根 みかん ほうれん草 ねぎ プリ はくさい 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。 きのこ ごぼう にんじん さつまいも 栗 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。 サンマ 柿 ぶどう さといも
---	--

旬にまつわる言葉

走り

… 旬の始まりのこと。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。

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。

