

# 4月 食育たより

【毎月19日は食育の日】  
 鋸南町学校給食センター

## 野菜の旬について知ろう!

### ◎「旬」ってなあに？

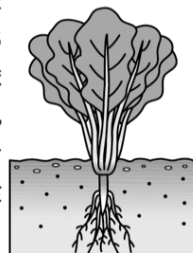
野菜は種類や地域によって、収穫できる時期に違いがあります。「旬」という言葉は、今のよういろいろな栽培法がなかったころ、その地域でたくさんとれる時期のことをいきました。今は、栽培や輸送の技術が進化して、1年中いつでもおいしく、新鮮なまま買うことができますが、旬の時期の野菜は特においしく、その時期の私たちの体に必要な栄養も多くふくまれている特長があります。

### ◎野菜の食べる部分と育つ時期について

野菜はおもに、葉を食べるもの、実を食べるもの、花やつぼみを食べるもの、くきを食べるもの、根を食べるものに分けられます。育つ時期との関係も見ていきましょう。


#### 葉を食べる野菜

ほうれん草や小松菜、白菜など、寒い冬に旬を迎える野菜が多く、これらを「葉物野菜」といいます。キャベツのように春と冬の2回旬があるものもあります。また、たまねぎは実のように見えますが、葉のつけねの太った部分を食べています。



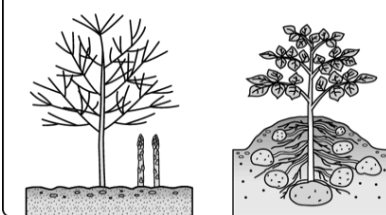
#### 花やつぼみを食べる野菜

ブロッコリーは、小さなつぼみがたくさんついた部分を食べる野菜です。ほかにふきのとうやみょうがなどがあり、冬から春にかけて、花が咲く前に収穫するものが多いです。



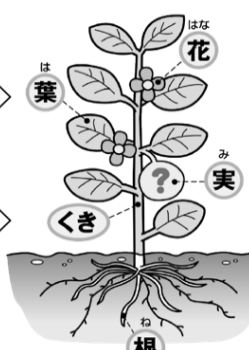

#### くきを食べる野菜

アスパラガスやたけのこなど、春に土から出たばかりのやわらかい部分を食べる野菜が多いです。また、じゃがいもやれんこんなど、土の中(地下)のくきを食べる野菜もあります。



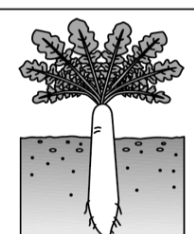
#### 実を食べる野菜

トマトやきゅうり、なすなど、夏に旬を迎える野菜が多く、「実物野菜」といいます。水分やカリウムを多くふくみ、熱くなった体を冷やす働きをする野菜が多いのも特徴的です。

#### 根を食べる野菜

大根やにんじん、ごぼうなど、秋から冬にかけて旬を迎える野菜が多くあります。食物せんいが多く、おなかの調子を整える野菜が多いのも特徴的です。



### 春の食べもの・ことわざクイズ

○に春の食べものを書いて、ことわざを完成させよう！  
 下の絵と○の数、【 】がヒントです。

**Q1** 花より○○○

花見よりも○○○の方がありがたいという意味で、見た目よりも実際に役に立つものの方が良いことのとえ。

**Q2** 雨後の○○○○

雨の後に○○○○が一斉に生えてくる様子から、同じようなことが次々に起こることのとえ。

**Q3** ○○も一人はうまからず

○○のようなごちそうでも、一人で食べたのではおいしくない、みんなと一緒に食べてこそおいしい、という意味。


**Q4** 花見過ぎたら○○○食うな

花見の時期を過ぎると味も落ちるし、傷みやすく食中毒を起こす危険があるから食べないように、という意味。

**Q5** 棚から○○○○

棚から○○○○が落ちてくるように、思いがけず幸せなことが起こることのとえ。

**ヒント**



**こたえ** Q1=だんご(団子) Q2=たけのこ(筍) Q3=たい(鯛) Q4=かき(牡蠣)  
 Q5=ばたもち(牡丹餅)