

8月給食だより

弟子屈町学校給食センター
弟子屈町美里1-3-2
TEL・FAX482-3204

旬の野菜には魅力がいっぱい!



スーパーマーケットなどの店頭には、1年を通して豊富な種類の野菜が並んでいます。もともと野菜には、たくさん収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれている上に、価格が安く、環境にも優しいなど、たくさんの魅力が詰まっています。

旬の野菜のいいところ

◆おいしく、栄養価が高い!

例えば、冬が旬のほうれんそうは、寒さにあたることで甘味や栄養が増し、夏にとれるものよりも、ビタミンCが約3倍多くなります。



◆体によい効果がある!

夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。

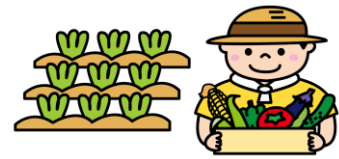


◆価格が安く、環境に優しい!

その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なく済みます。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。



野菜の旬を見よう!



春 アスパラガス

にら

たけのこ

なのはな

そらまめ

グリーンピース

夏 なす

トマト

ピーマン

とうもろこし

きゅうり

えだまめ

秋

にんじん

ごぼう

さつまいも

さといも

きのこ

冬

ほうれんそう

ねぎ

はくさい

だいこん

ブロッコリー

れんこん