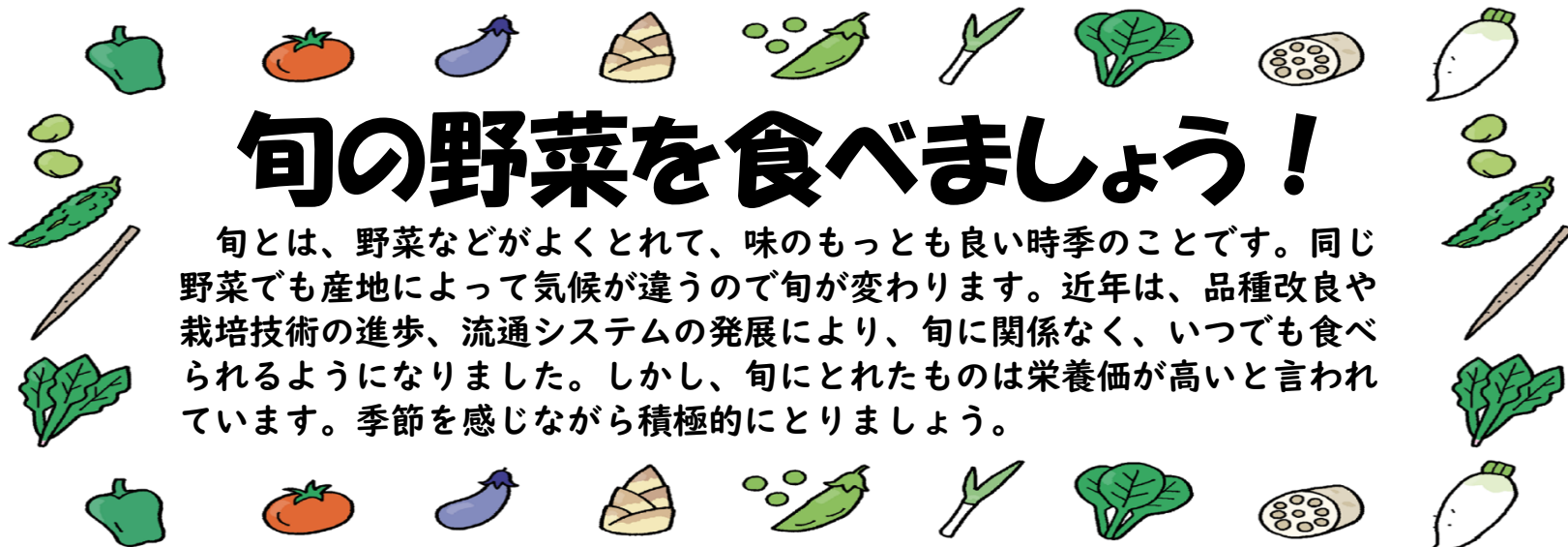


6月食育だより



旬の野菜を食べましょう！

旬とは、野菜などがよくとれて、味のもっとも良い時季のことです。同じ野菜でも産地によって気候が違うので旬が変わります。近年は、品種改良や栽培技術の進歩、流通システムの発展により、旬に関係なく、いつでも食べられるようになりました。しかし、旬にとれたものは栄養価が高いと言われています。季節を感じながら積極的にとりましょう。

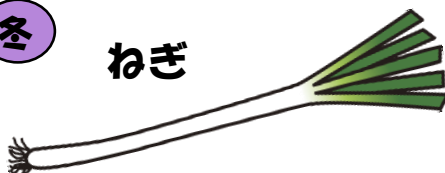
春 たけのこ



香りがよく独特のえぐみがあり、汁物やたけのこごはんなどで味わいます。

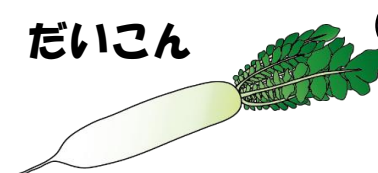
冬

ねぎ



ねぎは体を温める作用があります。独特のにおいが肉や魚の臭みを消します。

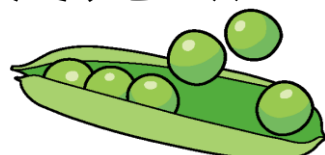
だいこん



冬

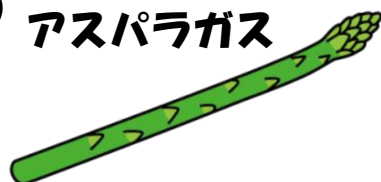
冬のだいこんは甘みが増して一段とおいしくなり、おでんや煮物に最適です。

春 グリンピース



さやから取り出して、豆ごはんやスープなどに使います。

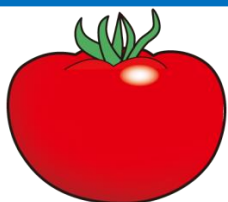
春 アスパラガス



疲労回復に役立つアスパラギン酸という成分が豊富です。

夏

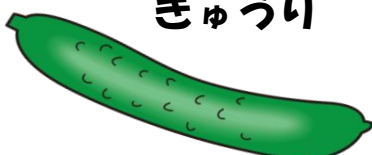
トマト



1年中、出回っていますが、旬は夏です。抗酸化作用のあるリコピンが豊富です。

夏

きゅうり



水分やカリウムが豊富です。サラダや酢の物、炒め物などで食べられます。

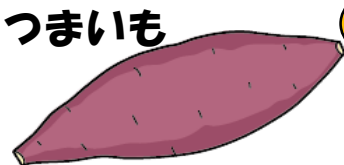
ピーマン



夏

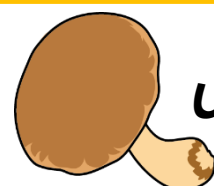
ビタミンCが豊富。ピーマンのビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特徴です。

さつまいも



秋

加熱すると甘みが増します。焼きいもは、その特長を生かした食べ方です。

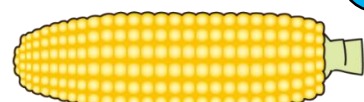


しいたけ

秋

低エネルギーで食物繊維も豊富なしいたけ。独特のうまみがあります。

とうもろこし



夏

焼いたりゆでたりして味わいます。ビタミンB₁や食物繊維が多い食品です。

野菜はビタミンが多く含まれ、体の調子を良くしてくれます！

