

えいようだより

2017年




摂津市教育委員会

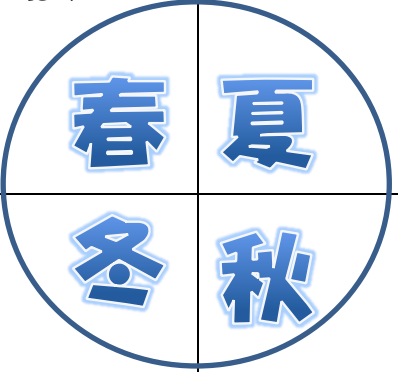
10月

摂津市学校給食会

た もの しゅん し 食べ物の旬を知ろう！

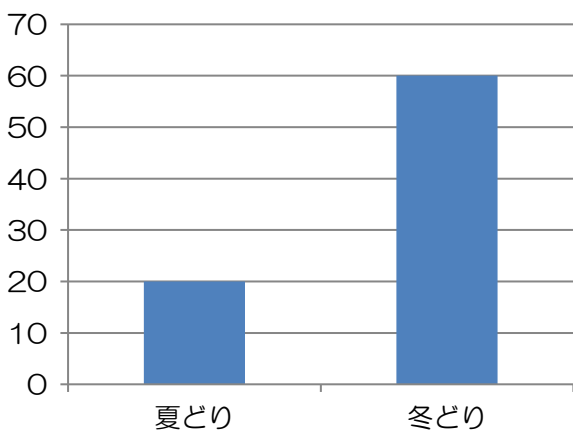
しゅんとは、しんせん（新鮮）でおいしくた（た）べられるじき（時期）で、よくしじょう（市場）にでまわ（まわ）るのでかかく（か）もやす（やす）くなります。

 いちご  たい  たけのこ  ふき  アスパラガス  うど  さくらんぼ	 メロン  かつお  かぼちゃ  すいか  トマト  ピーマン  とうもろこし  きゅうり
 みかん  ぶり  ブロッコリー  こまつな  かに  かぶら  だいこん  ほうれんそう	 かき  さば  ごぼう  にんじん  さといも  さつまいも  しいたけ



しゅん（旬）の時期とそうでない時期ではどう違うの？

ほうれん草のビタミンCの量



しゅん（旬）である冬の時期に収穫したものは、ビタミンC量が60mg、夏に収穫したものは20mgとなります。

しゅん（旬）の時期によって栄養価が違（ちが）うものもあるため、なるべく旬の時期の野菜をた（た）べるようにしましょう。

