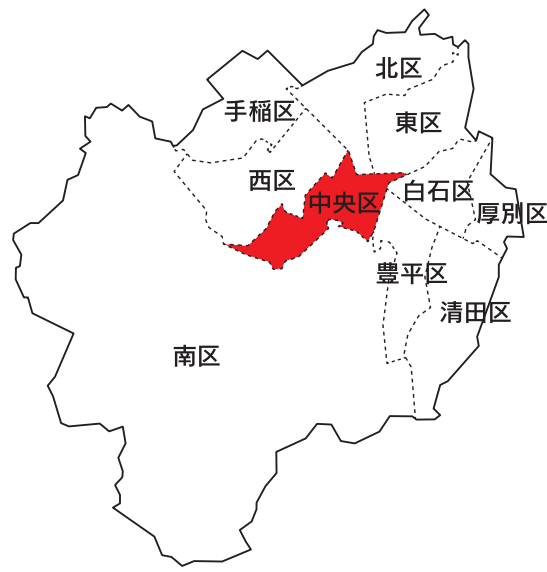


中央区



中央区食育マスコットキャラクター：モリス

旬の食べもののずかん

旬の食べものをおいしく味わう

中央区の小中学校では毎月1回、野菜や果物などを紹介する「旬の食べもののずかん」の日を設けています。紹介する旬の食材を使った献立を取り入れ、野菜や果物についてプリントを配付しています。食べものには旬の時期があることを子どもたちに知らせ、年間を通じて給食で旬の食べものを味わう中で、その食べもののよさを知り、残さず食べようとする意欲をもたせる取組を行っています。

冬においしいやさいを食べよう！！

今日の給食は、冬にうれしいやさいがたくさん入った
あったか冬やさいのスープです。

だいこん

だいこんには、ビタミンCが入っています。ひんやりしよぶにし、びょうきにまけない体をつくります。

はくさい

はくさいには、ビタミンCがみかんと同じくらいたくさん含まれています。スープにすると、はくさいのえいようをむだなくとることができます。

ほうれん草

ほうれん草は、やさいのなかではつぶんの多いやさいです。つぶんには、ひんげつをよほうするはたらきがあります。

なげぎ

なげぎにふくまれている「りゅうかアリン」には、けつえきのなげを良くして体をあたためるはたらきがあります。

スープにはとろみがついているので、さめにくく体をあたためてくれます。

きせつの食べ物 11月 せつまいもの旬

せつまいものは「根」の部分を食べています。せつまいの根をみると太い部分がみつかります。それが大きくなっていくようになります。

別名は「甘藷」
せつまいは甘みが多いところから「甘藷」(甘いも)という呼び名もあります。

はたらき

- ① エネルギーのもとになる。
- ② 体の調子をとのえる。
- ③ おなかのそうじをしてくれます。

きょうしゅくでは...

- せつまいもグラッセ
- 大芋もち
- あつあげとせつまいもの甘煮
- シナモンポテト
- せつまい汁

などにつかっています。

クイズ：せつまいもの花はどれでしょう？

- ①
- ②
- ③

きせつの食べ物 12月 だいこん大根の旬

だいこんには、ビタミンCが入っています。ひんやりしよぶにし、びょうきにまけない体をつくります。

きゅうしよくの「おろしソース」はだいこんをすりおろしてつくります。

クイズ

だいこんは1本の中でも食べる部分によって味がちがいます。からみが強いのはどこでしょう？

- ① 上の方(葉に近い方)
- ② まん巾
- ③ 下の方

冬野菜のスープは、だいこんのほかにも、冬にうれしい野菜がたくさん入っています。

ひんげつを予防するはたらきがあります。

ほうれん草

なげぎ

はくさい

血液の流れを良くして体をあたためるはたらきがあります。

体を元気にする野菜です。かぜを予防するはたらきがあります。



旬の食べもののずかんシートを活用

教室に「旬の食べもののずかんシート」を配付し、献立に合わせて、旬の野菜や果物を提供する日に、プリントと一緒に「シール」を配付しています。子どもたちは教室で、シールラリーを楽しみながら、野菜や果物の旬の時期や特徴に更に興味をもち、給食時間を通して豊かな心を育てています。

旬の食べもののずかんをつくらう！

1月 日

2月 日

3月 日

4月 日

5月 日

6月 日

7月 日

8月 日

9月 日

10月 日

11月 日

12月 日

このこたちはどうしよういつ登場するのかな？

毎月、旬の食べもののメニューが給食に登場します。食べ終わったら日にちをかき、シールをはりましょう。

