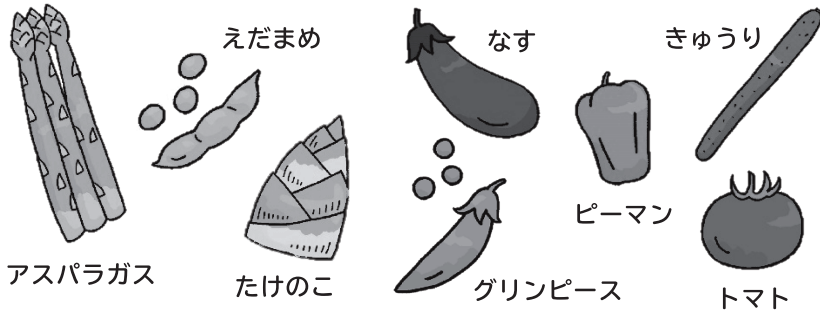


旬の食べ物を知ろう！

「旬」とは、野菜などがよくとれて、味のもっともよい時期のことです。旬の食べ物は栄養もたっぷり！
下のイラストで食べ物の旬をみてみましょう。給食に使われている食材もありますよ。

春・夏が旬の野菜



秋・冬が旬の野菜



※旬の時期は地域によって多少のズレがあります。

ほうれんそうは寒さに耐えて甘くなる！

野菜は気温が低いときに糖などをためて冬に向けて甘みが増えるといわれています。また、旬になると栄養もたっぷりと蓄えます。たとえば、秋～冬が旬のほうれんそうは、夏にとれたものよりも3倍ほどビタミンCが多くなります。旬のパワーですね！

