

# 給食だより 2017 10月号

富良野学校給食センター

## 旬の食べものを知ろう！



### 「旬」ってなあに？

食べものには、ハウス栽培などをしてしないで自然の中で育てた野菜や果物がとれる季節や、養殖などをしてしないで魚がたくさんとれる季節があります。その時期を「旬」といいます。食べものによって時期は違いますが、一年間の中で一番美味しくて栄養がたっぷりです。旬のものを食べることで、自然の恵みや四季の変化も感じてみましょう。

また、お正月や特別な日に食べる料理にも「旬」が関係しています。食べものの旬を知り、その季節を感じながら美味しくいただくことも大切です。



はる  
**春**

3~5月

かいさんぶつ  
海産物

- にしん ●うに
- カキ



のうさんぶつ  
農産物

- アスパラ

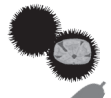


なつ  
**夏**

6~8月

かいさんぶつ  
海産物

- ホッキ貝 ●うに



のうさんぶつ  
農産物

- きゅうり ●かぼちゃ
- ほうれん草 ●じゃがいも
- なす ●キャベツ
- にんじん ●メロン



かいさんぶつ  
海産物

- 鮭 ●ほたて



のうさんぶつ  
農産物

- きゅうり ●かぼちゃ
- ほうれん草 ●なす
- キャベツ ●にんじん
- ぶどう ●りんご



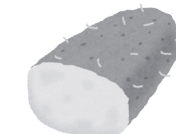
かいさんぶつ  
海産物

- にしん ●ほたて



のうさんぶつ  
農産物

- 長いも ●ゆり根



あき  
**秋**

9~11月

ふゆ  
**冬**

12~2月

※地域や天候により、時期が変わります。