



2023.10.2 山内保育園 給食室

夏らしい暑さも終わり、朝晩と涼しい日が多くなりました。秋本番とまり、「食欲の秋」「スポーツの秋」と、おいしいものが増え、体を動かしやすい季節です。いっぱい体を動かして、旬の食材をたくさん楽しんでほしいです。

給食室には、運動会に向けての練習の声がたくさん聞こえてきます。ハウスのとれた食事で、元気に当日を迎えられるようにします。

旬、とはに？

『旬』とは、自然の中で育った、野菜や果物を魚介がたくさん採れる季節のことを、食バるものによ、その時期は違います。

食バるものによ、旬に関係なく一年中売っているものもたくさんあります。

そいった食バるものの中には、ハウス栽培のように暖かい部屋で育ったものや、外国から輸入されたものがあります。

旬の食材の良さは...

① 栄養価が高い

旬の食材は、そのとれた時に比べて、栄養価が高く、香りや旨味が豊富なので、美味しい料理が出来ます。

② 価格が安い

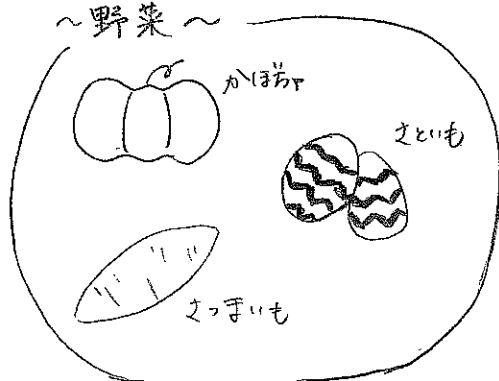
旬の食材は、農作物でも魚介でも、大量にとれた食材が一斉に市場に出回る為、価格が安く手に入ります。

③ 四季を感じる

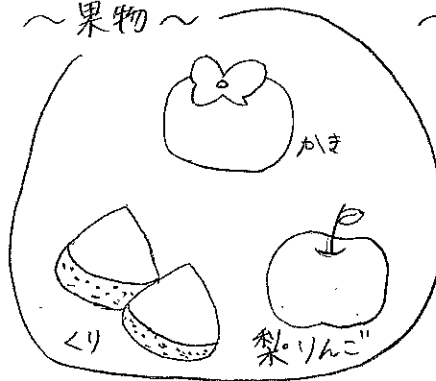
季節ごとに旬の食材が揃って変わるの、四季がある日本ならではの楽しみがあります。

秋の味覚

～野菜～



～果物～



～その他～

