



食育だより



令和8年度

Vol.1

堺市立福泉南中学校

新年度がはじまり、約1ヶ月がたちました。この時期は朝と夜の温度差が大きく、体や心に疲れもでてくる時期です。毎日の食事と睡眠をしっかりとり、元気な体をつくりましょう。

おしらせ

今年の5月から、月に1度 福泉南中学校ではたらいている

管理栄養士の「T J」と申します。普段は、福泉中央小学校で給食の献立作成や、食育を担当しています。ここでは、食べ物についての知識や情報をお知らせしていきます。

1年間よろしくお願いします♪



春が旬の食べ物



『旬』とは？

自然の中で育った食べ物がたくさん収穫され、おいしくなる季節を旬といいます。食べ物によってそれぞれ旬の時期は異なり、その時期に必要な栄養やはたらきがたっぷりつまっています。

給食にもたくさん使われている、春が旬の食材を見つけてみましょう。



アスパラガス

新鮮なアスパラは先がきゅっとしまっていて、みずみずしいのが特徴です。

最近では、一般的に知られているグリーンアスパラ以外にも

ホワイトアスパラ（白色）やパープルアスパラ（紫色）など、緑色以外のものもあります。



たけのこ

たけのこは、とても成長のはやい植物で、地上に芽をだすと1ヶ月程度で竹になります。

このことから、子どもの成長を願う縁起物とされています。



えんどう豆

えんどう豆は、成長具合によって名前や食べる場所がちがいます。それぞれどこを食べるか知っていますか？

他にも、いちごや新玉ねぎ、春キャベツなど春に旬を迎える食べ物はたくさんあります。給食の中から見つけてみましょう！

