



たべものだよ



食べ物の「旬」^{しゅん}

食べ物には地域ごとによく育ち、よくとれる季節があります。それぞれの食べ物が一番よくとれ、おいしく、栄養たっぷりの時期を食べ物の「旬」といいます。

今回は野菜の旬について取り上げます。一年を通じて食べたい物を手に入れることができるようになりましたが、旬の物を食卓に取り入れてみてはいかがでしょうか。

「旬」の良いところ

栄養価が最も高い	鮮度・味が良い
四季を感じられる	価格が安く経済的

旬の食べ物がおいしく感じる理由の一つに「その時期に体が欲する食材だから」ということもあるそうです。たとえば夏には体を冷やす野菜(きゅうり、トマトなど)が、冬には体を温める根菜類(だいこん、れんこんなど)がおいしく感じます。



★習志野市は4月から7月が旬の時期となる春夏に^{あやほまれ}にんじん「彩誉」の生産が盛んです。にんじん特有のクセがなく甘いので、子どもでも食べやすいにんじんです。

野菜類・芋類の「旬カレンダー」

旬	冬		春			夏			秋			冬	
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	
野菜類	かぼちゃ												
	キャベツ												
	グリーンピース												
	だいこん												
	たけのこ												
	たまねぎ ※												
	トマト												
	にんじん ※												
	ねぎ												
	ピーマン												
	ほうれんそう												
	芋類	さつまいも											
さといも													
じゃがいも ※													

※ たまねぎ、にんじん、じゃがいもは、品種や産地等により旬の時期が1年に2回あります。

旬の時期は気候や栽培方法によっても異なりますので、目安にしてください。



レシピ紹介

今が旬の『じゃが芋』『にんじん』を使った給食レシピを紹介します。

じゃが芋の粉ふき煮

材料 大人2人子ども2人分

じゃが芋	3個
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ2
塩	ひとつまみ
だし汁	1カップ
グリーンピース (水煮)	20g



作り方

- ① じゃが芋は皮をむいてひと口大に切る。
- ② 鍋にじゃが芋とだし汁を入れて、中火にかける。
- ③ じゃが芋に竹串がスツと通るくらいになったら、調味料とグリーンピースを入れて、鍋をゆすりながらじゃが芋の水分を飛ばし、粉をふかせる。

※生グリーンピースが手に入る場合は、実を2分ほど下茹でしてから入れてください。

にんじんとツナのきんぴら

材料 大人2人子ども2人分

にんじん	1本
つきこんにゃく	50g
ツナ缶	小1/2缶
油	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ2
みりん	小さじ1
ごま油	少々

習志野市は春夏にんじん
「^{あやほまれ}彩誓」の産地です



作り方

- ① にんじんは長さ3~4cmのひょうし切りにする。つきこんにゃくはザク切りにし、ゆでこぼしてアクをぬく。
- ② 鍋に油を熱し、にんじん、つきこんにゃくを炒める。
- ③ にんじんにほぼ火がとおったら、調味料と汁気を切ったツナを加えて、さらに炒める。
- ④ 調味料の水分がなくなったら、ごま油を加える。

※オイル漬のツナ缶を使用する場合、②の炒め油がツナ缶のオイルで代用できます。

にんじんドーナツ

材料 大人2人子ども2人分

ホットケーキミックス	100g
牛乳	50cc
にんじん	1/4本
揚げ油	適量

※牛乳を豆乳に変更しても作れます

作り方

- ① にんじんはすりおろしておく。
- ② ボウルにホットケーキミックス、牛乳、すりおろしたにんじんを入れてよく混ぜ合わせる。
- ③ 鍋に揚げ油を入れて170℃に熱しておく。②の生地をスプーンですくって2~3cm位の大きさに形を整えながら油に入れ、箸で転がしながら、全体がきつね色になるまで5分程揚げる。

※お好みで砂糖をまぶしてください。



習志野市ホームページでも、保育所・こども園給食レシピを紹介しています。ぜひご活用ください！

こちらから▶

