

～今が「旬」の冬野菜を食べよう～

食べ物の「旬」とは、おいしさ、収穫量、栄養価などがその食べ物にとって最も高い水準になる時期のことです。

日本では、四季の変化に富んだ気候や、海に囲まれ南北に長い国土などの地理的条件によって、季節や地域ごとに様々な食べ物の「旬」を味わうことができます。また、「旬」の食べ物ものは、たくさんとれる時期でもあるため価格も安くなる傾向にあります。

「旬」の食べ物は、私たちの身体がその季節に必要としている効果を持っていることも多く、例えば夏野菜の一つである「きゅうり」や「すいか」などは、大量に汗をかく夏の水分補給や、汗とともに排出されてしまうミネラル分の補給に適しています。一方で、冬に旬を迎える根菜類には体を温める働きがあるとされています。



栽培技術の向上や品種改良などにより、旬の時期以外でも味わうことができる食べ物も増えていますが、それでも、旬の時期しか味わえない食べ物もまだまだたくさんあります。日に日に寒さが厳しくなり、風邪などをひきやすくなるこれからの時期は、ビタミン類が豊富な冬野菜を鍋料理や汁物などにたっぷり使って、健康維持に役立ててみてはいかがでしょうか。



ほうれん草

冬に収穫されるほうれん草は、夏に比べて約3倍のビタミンCを含んでいます。夏は気温が高いことで生育が早く、十分な栄養素が産生される前に収穫されますが、冬は収穫までに時間がかかる分、栄養素が多く産生されます。また、低温下では、ほうれん草自身が凍り付いてしまわないように糖分をため込むため、冬のほうれん草は甘くなります。



長葱

鍋料理には欠かせない食材の一つです。関東では白い部分が多い「根深ねぎ」、関西などでは全体が緑色の「葉ねぎ」が好まれる傾向にあります。緑色の部分は緑黄色野菜に分類されるためカロテンが、白い部分は淡色野菜に分類されビタミンCを多く含んでいます。一本で緑黄色野菜と淡色野菜両方の栄養素を摂ることができます。

白菜

ビタミンCを多く含んでいますが、水に溶けやすいため汁も一緒に食べることができる鍋物やスープなどに使うのがおすすめです。

白菜は加熱して食べることが多いと思いますが、新鮮なうちは、コールスローサラダなどにして生のまま食べるのもおすすめです。



ブロッコリー

埼玉県はブロッコリーの生産が盛んで、全国有数の生産量を誇ります。緑黄色野菜の一つで栄養価の高い野菜です。これからの季節は新鮮な埼玉県産のものが多く出回ります。埼玉県産の野菜を積極的に選ぶことで、地産地消にも貢献できます。



～学校の畑で育てています～

市内の種苗会社の方からのアドバイスの元、学校の畑で給食SAの皆さんがカリフローレやカリリーノケールなどを育てています。無事に収穫ができれば給食にも使う予定です。お楽しみに♪



《カリフローレ》



《カリリーノケール》

さいたま市「食育なび」を知っていますか？

食の安全や食農教育など、さいたま市を中心とする食育に関する総合的な情報を発信しているサイトで、市内の様々な学校の給食も紹介されています。本校の今年度最初の給食も掲載されているので、ぜひご覧ください。

