



令和6年8月発行 トベラこども園

## 今月のテーマ『野菜の旬』

### 旬ってなに？

野菜には旬というものがあります。

旬とはその野菜をおいしく食べられる時期のことを指します。今、主な野菜は年間を通じて食べることが可能となりました。しかし、旬の時期には味がおいしくなるだけでなく、含まれる大切な栄養素の量もぐっと増えます。

それぞれの野菜の旬を知って、おいしく健康な食生活にお役立てください。

|   |                   |  |
|---|-------------------|--|
| <p>キャベツ<br/>アスパラガス<br/>セロリ<br/>クレソン<br/>たけのこ<br/>そら豆等</p> | <p><b>春に旬</b></p> | <p>レタス<br/>トマト<br/>きゅうり<br/>ピーマン<br/>かぼちゃ<br/>ゴーヤ等</p> |
| <p>しいたけ<br/>しめじ<br/>にんじん<br/>玉ねぎ<br/>ごぼう<br/>さつまいも等</p>   | <p><b>秋に旬</b></p> | <p>かぶ<br/>れんこん<br/>長ねぎ<br/>白菜<br/>大根<br/>小松菜等</p>      |
|   | <p><b>夏に旬</b></p> |  |
|   | <p><b>冬に旬</b></p> |  |

### 旬の野菜を食べるメリット

味が濃くておいしい

旬の野菜は、栽培技術が進化した現在でも、季節によって香りや旨味が豊かになります。

そのため、調味料を控えめにしても素材の味を楽しめます。

栄養素が多い

旬の野菜は、同じ野菜でも季節によって栄養の含有量が変動します。

その時期に体が欲する効果を持つ

旬の野菜は、その季節に合わせた栄養が豊富です。



### 旬の野菜にはどんな効果があるのでしょうか？

春に旬の主な野菜

抗酸化成分が豊富で、冬の間に溜まった体内の有害な物質を排出するのに役立ちます。

夏に旬の主な野菜

高い水分量を含み、脱水症状を防ぎ体の熱をとるのに役立ちます。

秋に旬の主な野菜

ビタミンAとC、そして食物繊維を豊富に含んでおり、体の免疫力を高め、冬を前にして健康を維持するのに役立ちます。

冬に旬の主な野菜

体を温める働きを持つ成分を含んでおり、寒さの中でも体調を整えることができます。



好きな夏野菜(かぼちゃ・なす・ズッキーニ等)を素揚げにして南蛮漬けにすると、魚・肉・そうめん等何にでも相性抜群。

キュウリやトマトを入れてもおいしいです。

さっぱりで夏野菜もたっぷり食べられるメニューです。

