



2023年 11月2日 (木)  
第9号 ゆり・きく組



## 旬の野菜を知ろう！



今日の食育では、「旬の野菜を知ろう！」をテーマにお話しました。お店に行くとも一年中いろいろな野菜や果物が並んでおり、季節に関係なく手に入りますが、それぞれ食べ物にはおいしい旬の時期があります。“旬”とは、その食べ物が最もおいしく、栄養価も高く、たくさん出回る時期で、旬のおいしさを味わえるのは四季がある日本ならではの事です。旬の食材はその時期に必要な栄養を豊富に含み、体を元気にするパワーがあります。みんなで季節ごとに旬の野菜を答えてもらいましたが、たくさん発表ができ、また実際に園の畑で育てている野菜や給食をヒントに楽しく学べたのかと思います。これからも楽しく食育を学んでいきましょう。



給食室より