

8月食育だより

旬の野菜には魅力がいっぱい!



スーパーマーケットなどの店頭には、1年を通して豊富な種類の野菜が並んでいますが、もともと野菜には、たくさん収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれている上に、価格が安く、環境にも優しいなど、たくさんの魅力が詰まっています。

旬の野菜のいいところ

◆おいしく、栄養価が高い!

例えば、冬が旬のほうれんそうは、寒さにあたることで甘味や栄養が増し、夏にとれるものよりも、ビタミンCが約3倍多くなります。



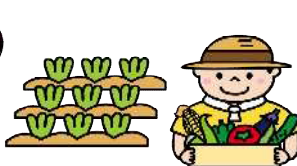
◆体によい効果がある!

夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。



◆価格が安く、環境に優しい!

その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用などが少なく済みます。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。



今月の恵庭産野菜使用予定

大根⇒	小学校：26日	中学校：31日	月
じゃが芋⇒	小学校：27日	中学校：25日	26日 日
キャベツ⇒	小学校：25日	中学校：25日	() 日
かぼちゃ (えびす) ⇒	小学校：25日	中学校：25日	
なす⇒	小学校：25日	中学校：25日	