

きょう きゅうしょくひとくち 10/6(火)今日の給食一口メモ

きょう 今日のひとくちメモは、「給食から旬を探そう」についてです。

た もの いちばん えいよう ふく しゅん
食べ物には、一番おいしくて、栄養がたくさん含まれている「旬」の
じ き きょう きゅうしょく なか いま しゅん やさい
時期があります。今日の給食の中にも、今が旬の野菜があります。

み きゅうしょく まいにち で やさい
見つけられましたか。給食でほとんど毎日出てくる野菜です。

…それは、にんじんです。にんじんは一年中、スーパーでも、給食でも見ない日はないほど

よ とうじょう やさい いちばん きせつ がつ がつ
良く登場する野菜ですが、一番おいしい季節は10月から2月

あき ふゆ きせつ おお ふく
までの秋から冬の季節です。にんじんに多く含まれているビタミン

か ぜ からだ まも こう か きたい
には、風邪などのウイルスから体を守る効果も期待されています。



きょうの
もりつけ

きょう きゅうしょくひとくち 10/7(水)今日の給食一口メモ

きょう 今日のひとくちメモは、「ごぼうの仲間」についてです。

あき ふゆ しゅうかく きょう
ごぼうは秋から冬にかけて収穫されます。今日はごぼうについてのクイズです。

じつ はな なかま やさい はな なん
ごぼうは実はある花の仲間の野菜です。その花とは何でしょうか？

1. アサガオ 2. キク 3. ユリ

せいかい ばん か やさい
…正解は2番のキクです。ごぼうはキク科の野菜です。

か しよくぶつ なか もっと しんか なかま わ しよくぶつ い
キク科は植物の中で最も進化し、いろいろな仲間に分かれた植物と言われています。

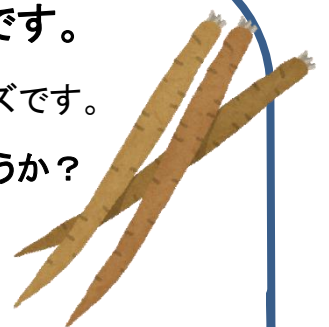
みちか か はな
身近なところではタンポポ、ひまわり、アザミなどがキク科の花です。

やさい しゅんぎく おな か なかま
野菜では春菊やレタス、ふきが同じキク科の仲間です。

ごぼうとタンポポ…似ていないように思いますが、花を見ると

すこ に はな なにいろ おも
少し似ています。ごぼうの花は何色だと思いませんか？

ぜ ひしら
是非調べてみてください。



きょうの
もりつけ