



食べものの美味しい季節「旬」

食べものには、1年のうちで1番美味しくて栄養がたっぷり含まれている季節、「旬」があります。現在は、海外からの輸入や栽培技術の進歩などにより、いろいろな食べものを1年中食べることができますが、季節ならではの美味しさを味わってみてはいかがでしょうか。

味や風味が良く、おいしい!

季節を感じる
ことができる

たくさん収穫できて
価格が安い

季節に合わせて
体調を整える

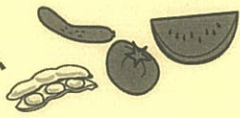
なぜ旬のものを
食べると良いの?

栄養価が高い!

春が旬の食べもの
たけのこ、アスパラガス、
ふき、あさり、いちごなど



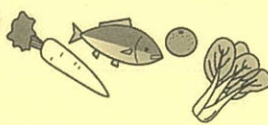
夏が旬の食べもの
きゅうり、トマト、枝豆、
ピーマン、すいかなど



秋が旬の食べもの
新米、さつまいも、栗、
ごぼう、さんま、柿など



冬が旬の食べもの
小松菜、大根、白菜、
ぶり、みかんなど



日本の行事と食べもの

日本では、年間を通してさまざまな行事が行われています。季節ごとの行事やお祝いの日食べる特別な料理を「行事食」といいます。行事食には、意味や願いがこめられています。

正月 おせち料理

おせち料理は“めでたさを重ねる”という縁起をかついで、重箱につめられています。



節分 大豆

病気や怪我などの“悪い鬼”を追い出すために豆をまいて、自分の年の数だけ豆を食べます。



ひな祭り ひしもち

ひしもちの3つの色は、ピンクが桃の花、白が雪、緑が若草を表し、冬が去って春がくることを意味します。子どもたちが丈夫に暮らせるようにとの願いもこめています。



端午の節句 かしわもち

かしわもちの“かしわの葉”は、新しい芽が出るまで枯れないので、子どもたちがいつまでも元気でいられるようにという
意味があります。



七夕 そうめん

そうめんは“天の川”や“織姫のつむぐ糸”に見立てて食べられています。



十五夜 月見だんご

月見だんごや里芋、ススキなどをお供えて、秋の収穫に感謝をこめてお祝いします。



11月2日(木)と1月26日(金)は「おむすびの日」です!

八潮市の小中学校では、食育の一貫として毎年11月の「彩の国食育月間」と、1月の「給食記念日」に合わせて、おむすびの日を実施しています。この日の昼食は、各家庭から持参したおむすびと、八潮産の長ねぎを使った具沢山の汁をおかずとして食べます。

この機会に、ぜひお子さんと一緒に「おむすび」作りを行うなどして、楽しいおむすびの日となりますように、ご協力をお願いいたします。当日は、ご家庭でおむすびの準備をお願いいたします。



「おむすびの日」の目的とは?

- おむすび(食)を通して、親子の絆を強くむすぶ【感謝の心】
- むかしから食べてきたお米を大切に、日本食の良さを見直す【伝統文化に学ぶ】
- すきなものばかり食べていませんか、食べ物を無駄にしていませんか【偏食と節約】
- びょうきから自分の身体を守る食生活を考える【健康面】

いろいろなおむすび紹介



炒める

☆こまちゃんカレーそば

小松菜・ねぎ・鶏ひき肉・油
カレー粉・中濃ソース・ケチャップ

☆みそ味の炒り卵

卵・油・みそ・砂糖

☆こまちゃんチャーハン

小松菜・にんじん・玉ねぎ・焼き豚・油
鶏がら粉末だし・塩・こしょう・しょうゆ

煮る

★味玉入りおむすび

ゆで卵(またはうすらの卵)
しょうゆ・砂糖・みりん
(調味料でゆで卵を
ゆでて煮卵を作る)

混ぜる

☆こまちゃんと鮭昆布

茹でた小松菜・塩昆布
塩鮭(鮭フレーク)

★大葉とじゃこ

大葉・しらす・しょうゆ

焼く

☆豚肉巻きおむすび

豚肉・しょうゆ・砂糖・みりん・油
(調味料に漬けた豚肉をおむすびに巻いて焼く)

★梅干入りツナマヨ

梅干・ツナ・マヨネーズ

☆おかかチーズの焼きおむすび

かつお節・しょうゆ・ベビーチーズ(スライスチーズ)
(味を付けたおむすびの中にチーズを入れ弱火で焼く)

おむすびの日には、いろいろな食材を使って、オリジナルのおむすびをぜひ作ってみてください。



★作る前には、手をしっかりきれいに洗いましょう。
ラップを使ってにぎると簡単にできます。

