

今日の給食は 秋野菜のミートライス 卵と野菜のスープ りんご 牛乳です。



野菜には「旬」があります。

「旬」とは、自然の中で育てた野菜や果物が収穫できる時期のことです。左の図は、秋に獲れる野菜やキノコなどの絵です。

一年中お店で売られているじゃがいもや人参や玉ねぎも

自然栽培をしたら今が収穫の時期になります。旬の野菜は美味

しいだけでなく、含まれる栄養素もぐっと増しますので、しっかり食べてください。

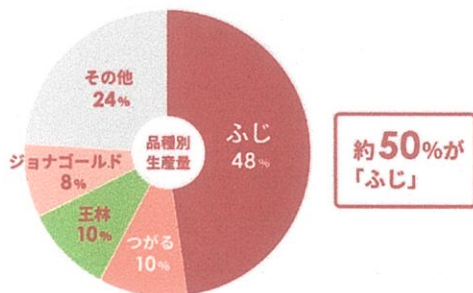
【今日の給食で使われている秋野菜とキノコ】

人参 玉ねぎ れんこん さつまいも しめじ

【今日のクイズ】

日本で一番りんごが収穫される場所はどこでしょうか。

1. 青森県
2. 山梨県
3. 岡山県



答えは 1 番です。

青森県では日本全国の60%のりんごが収穫されます。

上の図は青森県で獲れるりんごの種類です。りんごはこれからが旬の果物です。お店にはどのような

種類のりんごが並んでいるでしょうか。皆さんも買い物に行ったら気にかけてみてください。