

かもがわきゅうしょくだより

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みや栄養が増し、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。



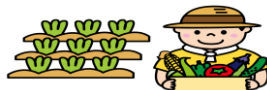
◆体によい効果がある!

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、冷え性やかぜを予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。

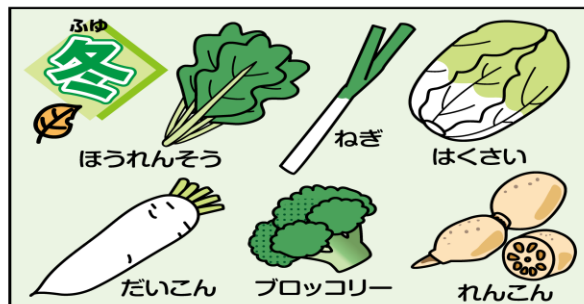
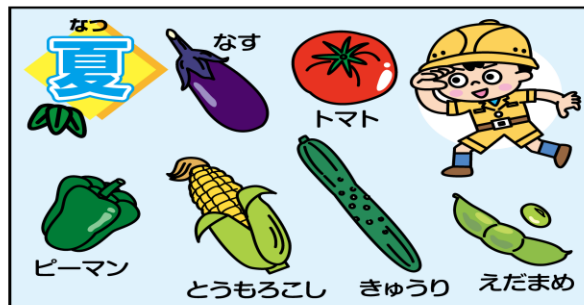
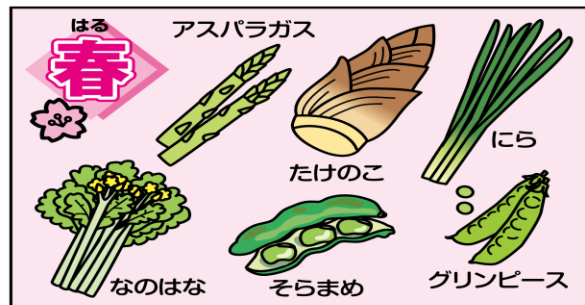


◆価格が安く、
環境に優しい!

その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なくてすみます。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。



野菜の旬を見てみよう!



※産地やその年の気候などによって、旬の時期は変わります。

※日本食品標準成分表で、「いも類」「きのこ類」に含まれる作物も記載しています。

学校給食使用食材の産地の公表について (9月)

9月分の学校給食使用食材の産地を下記のとおり公表いたします。
ご理解・ご協力をよろしくお願い致します。

	使用食品	産地
主食	米(ごはん)	鴨川市
	小麦 パン	千葉県・北関東・北海道
牛乳		千葉県
魚介類	さば	ノルウェー
	鮭	北海道
	いなだ	岩手県沖
	さんま	北海道・宮城県
	いか	ペルー
	かつお節	鴨川市
肉類	豚肉	千葉県
	鶏肉	岩手県・青森県他
卵類	卵	国産
その他	米粉	千葉県
	ひじき	千葉県
	レモン果汁	鴨川市・アルゼンチン他
	韓国風のり	千葉県
	いんげん豆	北海道
	大豆	国産



きゅうしよく
給食センター
のHPです。
みてみてね♡



	使用食品	産地
いも・野菜・きのこなど	じゃがいも	北海道
	さといも	九州
	ピーマン	茨城県・岩手県
	きゅうり	福島県・岩手県
	キャベツ	群馬県・岩手県
	だいこん	青森県・北海道他
	玉ねぎ	北海道他
	もやし	千葉県
	にんじん	青森県・北海道他
	長ねぎ	栃木県・青森県
	にら	茨城県・栃木県
	子メロン(摘果メロン)	鴨川市
	なす	茨城県・栃木県
	セロリ	長野県
	トマト	北海道・福島県他
	れんこん	鴨川市
	さつまいも	千葉県
	ほうれんそう	千葉県
	チンゲンサイ	千葉県・茨城県
	こまつな	熊本県・宮崎県
	ごぼう	鹿児島県・宮崎県他
	しめじ	鴨川市

・市場での調達が前日または当日納品のため、産地は予定です。

・出荷制限となった食材は、市場に出回りません。