

保育や家庭にちょっと役に立つ



# 5月食育メモ



## ～食べ物と日本の四季～

食べ物にはいちばんおいしくて栄養がたっぷりの時期、「旬」があります。「旬」とは自然の中でふつうに育てた野菜や果物がとれる季節や、魚がたくさんとれる季節のことを言います。食べ物によってその時期は違いますが、いちばんおいしくて栄養もたっぷりです。旬のものを食べることで、自然の恵みや四季の変化を感じてみましょう。季節ごとの代表的な食べ物を紹介します。

参考：農林水産省 食べ物と日本の四季

旬の食べ物  
春

菜の花  
イチゴ  
アサリ  
タケノコ



旬の食べ物  
夏

キュウリ  
トマト  
アジ  
スイカ



旬の食べ物  
秋

サツマイモ  
かき  
サンマ  
栗



旬の食べ物  
冬

ハクサイ  
ミカン  
ブリ  
ダイコン



## ◆ ◆ ◆ 皿うどん ◆ ◆ ◆

5月29日(水)実施予定

「皿うどん」は全国的に知られている長崎名物の麺料理です。明治32年に「ちゃんぽん」を考案した中華料理店『四海楼(しかいろう)』の店主・陳平順(ちんへいじゅん)が、汁なしのちゃんぽんとして作ったものが由来となり、その独特の味わいから、後年「ちゃんぽん」と並んで全国的に知られる麺料理に育っていきました。

当初から伝わる「皿うどん」は、ちゃんぽんと同じ太い麺を使った焼きちゃんぽんでしたが、近年ではよく食されている細いパリパリの麺に五目あんかけをかけるものもあります。

「皿うどん」という名称になったのは、「うどん」状のものが、「お皿」にのって提供されたことに由来します。誕生当時、麺は椀や丼などの深い器に入れるのが常識とされていたものを、スープがないので皿に盛り付けて出したことで、人々の多くの驚きを誘い、インパクトが大きかったようです。

給食では、発祥当時の形に近い形で提供したいと思えます。



参考：農林水産省 うちの郷土料理