

# 旬の食材を知ろう

「旬」とは、食べ物がおいしくなり、たくさんとれる時期のことをいいます。

今は、一年中お店に並ぶ食べ物が多くありますが、旬の食べ物はおいしく、栄養が豊富です。

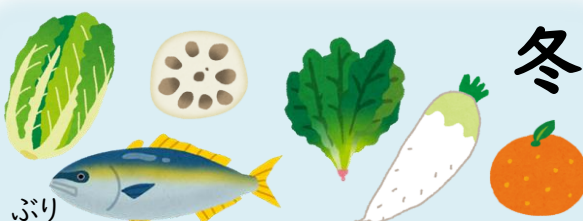


春

夏野菜は水分が多く、体を冷やす効果があり、  
熱中症予防に役立ちます。



夏



冬

冬野菜は凍らないように糖度が高くなるため、  
甘みを感じるものが多いです。

秋



自然豊かな日本は、  
様々な食材がとれ、**季節の移り変わり**を、  
**食で感じる**ことができます。

給食では、**季節感**を大切に、  
**旬の食材**を取り入れた、  
献立作成をしています。

## 食事のマナー

食事のマナーは守れていますか。  
食事の場が楽しい雰囲気  
で過ごせるよう、  
みんなで工夫できると  
良いですね。



茶わんや汁わんは手に  
持って食べよう



好ききらいをしないで  
食べよう



口に食べ物を入れたまま  
話さないようにしましょう



食べている途中で立ち  
歩かないようにしましょう



食事中にきたない話は  
やめよう



よくかんで楽しく  
食べよう

