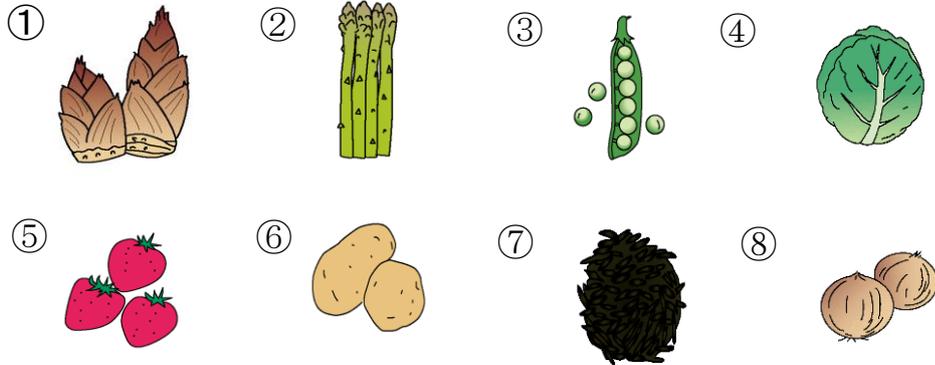


5月の旬な食べもの



しゅん しょくざい た めんえきりょく たが
旬な食材を食べて免疫力を高めましょう！



①～⑧の食べ物の名前を言えますか？

- ① たけのこ ② アスパラガス ③ えんどうまめ ④ 春キャベツ
⑤ いちご ⑥ 新じゃがいも ⑦ ひじき ⑧ 新たまねぎ

⑥ 新じゃがいも ⑧ 新たまねぎ に「新」とつく理由を知っていますか？

それは、収穫(とって)してすぐに出荷する(売る)ため、新鮮でみずみずしいからです。この季節にしか食べる事が出来ない、貴重な食材です。
実が柔らかく、皮が薄いのが特徴です。

からだがめざめる春野菜から学ぼう！

寒い冬を耐え、温かな春に芽吹く野菜は生命力溢れる野菜です。
皆さんが、学校休業中に、我慢したこと、約束を守って生活したことは心の成長につながっています。その我慢は、野菜が冷たい雪の下でじっと温かい春が来るのを耐えていることと似ています。その時期があるからこそ、甘く、栄養たっぷりの野菜に育つのです。我慢する力は自分の力として蓄えられます。

心を新たに、元気に学校生活をスタートしましょう。