



食育ひろば

2016年 10月号



秋は外出しやすく、過ごしやすい季節。おいしい旬の食材が多くあります。旬の食材は、日本の四季を感じさせてくれ、その季節がきたことの喜びを味わわせてくれます。また、安価でおいしく、私たちの体にとってその時期に必要な栄養素を含んでいます。

旬の食材をいただくことの大切さを考えてみましょう。

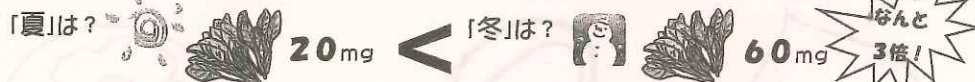
ほうれん草は「夏」と「冬」で栄養価が違う？

スーパーで、1年中売られているほうれん草。

旬は「夏」でしょうか？「冬」でしょうか？それとも「秋」でしょうか？



ほうれん草100gに含まれている**ビタミンC**の量



ほうれん草の旬は「冬」。旬の野菜は、そうでない時期の野菜よりグッと栄養価が上がります。夏と冬では、トマトやブロッコリーのカロテン量は、倍ほど違います。夏が旬のトマトは夏に、冬が旬のブロッコリーは冬に、カロテンやビタミンCの量が増大します。

春

春は新しい環境でストレスを受けやすく、体調不良を起こしやすい時期。春の野菜は、毒素を体内から除去してくれたり、胃腸の働きをやさしく目覚めさせてくれたりする作用があるのが特徴です。



アスパラガス・春キャベツ・筍・山菜

夏

暑さからの体力消耗や食欲不振、強い日差しによる体の酸化が起こる時期。

夏の野菜は、体を冷やしたり、水分を多く含んでいたりと、抗酸化作用が特に高かったりするものが特徴です。



食欲が落ちるこの時期は、食欲が増すカラフルな野菜が多い

トマト・なす・パプリカ・オクラ・にがうり

旬野菜の特徴

夏の疲れからきている胃腸の不快感を改善し、消化器系の働きが活発になる時期。秋の野菜は、皮膚や粘膜を強化したり、胃腸の働きを高めたり、体を温めたりする作用があるのが特徴です。



にんじん・れんこん・さつまいも・きのこ

秋

体の冷えから免疫力が低下したり、風邪やインフルエンザにかかったりする時期。冬の野菜は、冬の寒さに耐えられるように、糖分を多く蓄積し、甘みをもっており、血行を促進したり、体を温めたりする作用があるのが特徴です。



大根・小松菜・白菜・ブロッコリー

冬

買い物するときも、旬を意識して買うのと意識せずに買うのでは、取り入れる栄養価に大きな差がでます。ストレスなく、のびのびと育ったおいしい旬の野菜を子どもたちにも味わってほしいですね。

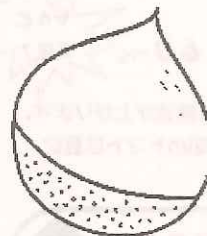


おなじ なかま さがし

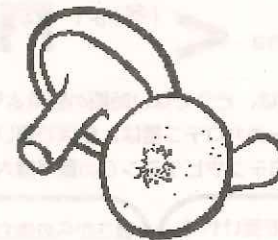


ぜんぶ あきに とれる たべもの だよ。
きのこの なかまは どれかな？
いろを めってみよう！

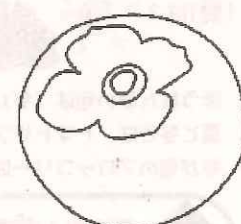
くり



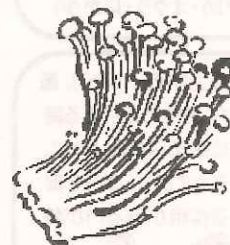
しいたけ



かき



えのきたけ



さつまいも



しめじ



しいたけ・えのきたけ・しめじ

<こたえ>