



食育ひろば

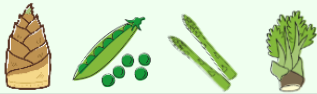


秋は過ごしやすい気温となり、おいしい旬の食材が多く収穫されます。旬の食材で日本の四季を感じることができ、それを食べることによって、その時期に必要な栄養をとることができます。旬の食材をいただくことの大切さを考えてみましょう。

旬野菜の特徴

春

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季節



春野菜の主な特徴

- 独特のほろ苦さや香りがある
- 老廃物を体外に排出する解毒作用や
新陳代謝を促進する作用がある野菜が多い



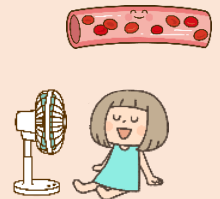
夏

暑さによる食欲不振、強い日差しに
よる体の酸化が起こりやすい季節



夏野菜の主な特徴

- 水分やカリウムを多く含む
- 体を冷やす作用や抗酸化作用が
特に高い野菜が多い



秋

夏の疲れを改善し、消化器系の
働きが活発になる季節



秋野菜の主な特徴

- でんぷんや食物繊維を多く含む
- 腸内環境を整える作用や
体を温める作用がある野菜が多い



冬

体の冷えから免疫力が低下し、
風邪や感染症にかかりやすい季節



冬野菜の主な特徴

- ビタミン C や β カロテンを多く含む
- 寒さにさらされて糖度が増し、甘みがある
- 体を温める作用や免疫力を高める作用がある野菜が多い



Q 野菜は収穫する時期によって栄養価が変わります。ほうれん草は、夏と冬、どちらが栄養価が高いでしょう？

【ほうれん草 100gに含まれているビタミンCの量】

夏 20mg < 冬 60mg

旬の野菜は、他の時期よりも栄養価が大きくなります。

冬が旬のほうれん草は、
夏の3倍のビタミンC！
甘みもアップしています！



【答え：冬】

買い物をするときに旬を意識するのとしないのとでは、摂取する栄養価に大きな差がでます。
冷凍野菜は旬の時期に収穫しているため、手軽な冷凍野菜を上手に取り入れるのも良いかもしれません。
ストレスなく、のびのびと育ったおいしい野菜を、こどもたちにも味わってほしいですね。



いまが おいしい くだもの しりとり



くだもの の なまえ を かいて

①②③ の しりとり を つなげよう！

①



い
□
じ
□

かわ は
あかむらさき で
たべると ぷちぷち
しているよ

②



□
り
□

とげとげ した
おうち から でて
くるよ
にたり やいたり
してから たべよう

③



□
ん
□

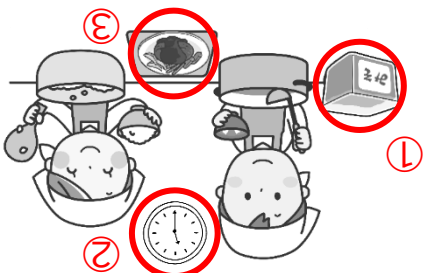
かわ は あか や
きみどり で なかみ
は しろ だよ

こたえ > ① いちじ > ② り > ③ りんこ



まちがい さがし くいず

ちがいは 3つ どこかな？



③ はんばー > からあげ が ちがう
② とはい の じかん が ちがう
① みそ と しょうゆ が ちがう

<こたえ>