



食育ひろば

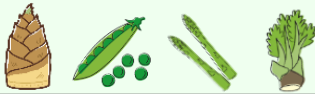


あき す きおん しゅん しよくざい おお しゅうかく しゅん しよくざい にほん しき かん
秋は過ごしやすい気温となり、おいしい旬の食材が多く収穫されます。旬の食材で日本の四季を感じることができ、それを食べることによって、その時期に必要な栄養をとることができます。旬の食材をいただくことの大切さを考えてみましょう。

旬野菜の特徴

はる 春

あたらし かんきょう う
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



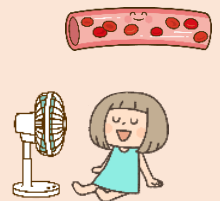
なつ 夏

あつ しよくふ ふしん つよ ひざ
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



あき 秋

なつ つか かいげん しょうかき けい
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



ふゆ 冬

からだ ひ めんえきりよく てい か
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



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上がります。

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らないのでは、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。