

## 今月の食育講話

# 旬の食べ物について考えよう

7月になりました。お天気が良く、夏らしい時期になりましたね。今月のテーマは、「旬の食べ物について考えよう」です。もうすでにスーパーでは、「夏野菜」と呼ばれる旬の野菜達が、たくさん並び始めています。季節によって、旬の野菜や食べ物は変化します。しかし、そもそも「なぜ旬の食べ物を食べると良い」のでしょうか。一緒に考えていきましょう。

## 「なぜ旬の食べ物を食べると良いの??」

### ①価格がお手頃!!

### ②四季を感じて、脳が活性化・心豊かに!

トマトの旬と価格の違い

●=おいしい時期  
●=旬



5月 6月 7月 8月 9月 10月

527円

831円

今は、栽培技術の向上により、季節を問わず、様々な野菜を1年中見ることが出来ますね。

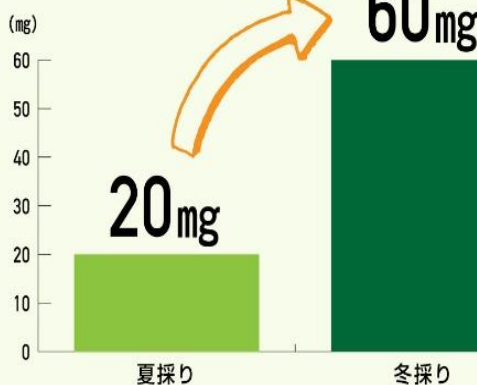
しかし、旬の時期は、多くの量を収穫することができ、その分値段も安くなります。上の図を見ると、トマトは、300円近く値段も変わっています。

安くて、栄養も豊富なので、買って食べないと、損ですね!

日本は、「柿が赤くなると医者が青くなる。」などの旬の食材のことが多くあります。昔から旬を大事にしていたことがわかります。「うなぎ」、「さんま」、「ぶり」など、その食材で季節を連想することもできますね。また、旬の物は、香り・味・色・歯ごたえ(食感)など、五感を強く刺激します。このように、旬の食材は、脳を活性化し心豊かになります。

### ③栄養価が高い&美味しい!

ほうれんそうのビタミンC



冬が旬のほうれん草。左の図は、夏採りと冬採りのビタミンC量の比較です。その年の天候などにも影響されますが、ほうれん草は、夏の日光の強さより冬の日光の強さが適しており、ビタミンCも多く合成できます。

また、冬の寒さと霜に負けないよう細胞内に糖分を蓄えます。そうすると、甘さが増し、美味しさも増します。

## ～夏が旬の食材～たくさん食事に取り入れよう!

トマト



とうもろこし



カボチャ



うなぎ



アジ



きゅうり



スイカ



次回の「お弁当の日」は、

7月10日(水)!

1学期最後です。頑張りましょう!

入港日は、9日(火)です。