

食育講話 ～旬の食べ物～

今年度一回目の食育講話は、「旬の食べ物」についてお話をしました。
お店に行くと一年中いろいろな野菜や果物が並んでおり、季節に関係なく手に入りますが、それぞれ食べ物にはおいしい旬の時期があります。季節ごとに旬の食材を味わい、たっぷり食べて元気に過ごしましょう。



旬とは・・・

その食べ物が最もおいしく、栄養価も高く、たくさん出回る時期を言います。
旬のおいしさを味わえるのは、四季がある日本ならではのことで。

旬の食材は、その時期に必要な栄養を豊富に含み、体を元気にするパワーがあります。



玉ねぎの旬はいつかな？

春、夏、秋、冬、一年中お店にあります。玉ねぎの旬は春。春に穫れる新玉ねぎは甘くて、とても美味しいですよ。



かぼちゃはいつ穫れる野菜かな？

かぼちゃと言えば、ハロウィンや冬至に食べられることから秋・冬のイメージがありますが、実は収穫時期は夏。夏野菜の仲間です。夏に収穫してしばらく保存すると甘くなります。



はる

春の食べ物

新玉ねぎ、新キャベツ、新じゃがなど、新物の食材が出回ります。柔らかくて甘みがあり、春にしか味わえない特別なおいしさです。

春の食べ物は体をシャキッと目覚めさせてくれます。



なつ

夏の食べ物

今が旬の食べ物です。各園で夏野菜を育てているので子ども達は夏の食べ物をよく知っていました。

体を冷やす効果があり、熱中症や夏バテを防止します。



ふゆ

冬の食べ物

冬が旬の根菜類や葉物野菜。寒さで甘みが増し、栄養量もUPします。

体を温める効果があり、ビタミンが豊富で風邪予防に効果◎



あき

秋の食べ物

実りの秋と言われ、色々な果物、さつまいも、栗などが収穫時期を迎えます。

夏の疲れを回復させ、寒い冬に向けてエネルギーを蓄えます。

幼稚園・保育園・こども園の畑で夏野菜や果物が元気に育っています



パッションフルーツ

きゅうり



えだまめ

ミニトマト



ピーマン



なす



収穫が楽しみです！