



今月の食育講話 旬の食べ物について考えよう

2学期最初の食育講話のテーマは、「旬の食べ物について」です。秋と言えば、そう！「食欲の秋！」。小笠原は、1年中気候が穏やかなので、中々季節の変化を感じにくいですが、スーパーで出回る野菜や果物は、季節ごとに変化しています。旬の食材について、考えてみましょう。

旬の食材が、良いワケは！？

1. おいしくて、栄養価が高く、安い！
2. その季節に体が必要とするものをとれる！
3. 季節を感じられ、脳にも良い刺激！

その食材にとって、「最も生育条件が揃った環境で育てられ、最も成熟している時期」が旬の時期です。

生育条件が良いので、栄養価も最も高くなり、味も良くなります。また、たくさん収穫できるため、価格も安くなり手に入りやすくなります。(マツタケなど、もともと収穫量が少ないのは別ですが…)

そして、旬の食材は、私たちの体に必要な物を季節ごとに与えてくれます。例えば、暑い夏には、涼しくてあっさりとした野菜や、酸味のある果物が旬を迎えます。夏野菜には、夏を乗り切るために、体を冷やしたり、食欲増進したりする効果があります。このように、その季節に体が欲している必要なものが、とれるのです。旬の食材を食べ、季節を身近に感じることで、心豊かになることも旬の食材の良い所。ぜひ、秋が旬の食材を食べましょう！

旬の食材(野菜)クイズ！

次野菜の、旬の季節は、いつでしょうか？
答えは、裏面にあります。何問正解できるかな？



野菜クイズ：http://www.ita.ed.jp/ecopolis/programbank/itabashi/47/itabashi_47.htm#ryuiより引用

★今日のお弁当について・・・自分でやったことは何ですか？○をしてください。

- ・できたものを詰めた
- ・おかずを自分で作った (___ 品、メニュー： ___)
- ・ご飯を炊いた
- ・買い物をした
- ・メニューを決めた
- ・後片付けをした
- ・取り組みの感想や工夫したこと (___)

★朝の食育講話を聞いて、感じたことを書きましょう。

年 番 氏名