



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摂ることができます。旬の食材をいただくことの大切さを考えてみましょう。

収穫時期で野菜の栄養価が違う？

野菜は収穫する時期によって栄養価が変わります。
例えば、ほうれん草。栄養価が高いのは暑い夏？それとも寒い冬？



答え：「冬」



ほうれん草100gに含まれているビタミンCの量

「夏」

20mg



「冬」

60mg



なんと3倍！
甘みもアツッ！

ほうれん草だけでなく、旬の野菜は、そうでない時期の野菜より栄養価が大きく上がります。

トマトやブロッコリーのカロテン量は、夏と冬では倍ほど違い、夏が旬のトマトは夏に、冬が旬のブロッコリーは冬に、カロテンやビタミンCの量が増大します。

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時期

<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



春

暑さによる体力消耗や食欲不振、強い日差しによる体の酸化がおこりやすい時期

<夏野菜の主な特徴>

- ・水分やカリウムを多く含む
- ・体を冷やす作用や色が濃く抗酸化作用が特に高い野菜が多い



食欲が増すカラフルな野菜

夏

夏の疲れからきている胃腸の不快感を改善し、消化器系の働きが活発になる時期

<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からだを温める作用がある野菜が多い



秋

冬

体の冷えから免疫力が低下したり、風邪やインフルエンザにかかったりする時期

<冬野菜の主な特徴>

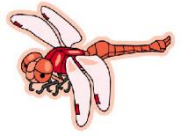
- ・ビタミンCやβカロテンを多く含む
- ・寒さにさらされて糖度が増し、甘味がある
- ・からだを温める作用や免疫力を高める作用がある野菜が多い



買い物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よいかもしれません。ストレスなく、のびのびと育ったおいしい野菜を子どもたちにも味わってほしいですね。



おなじ なかま さがし

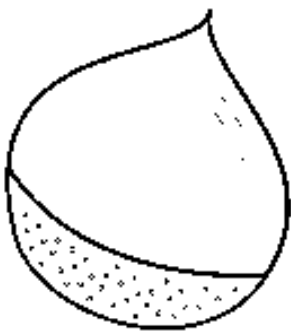


あきにとれる たべもの だよ。

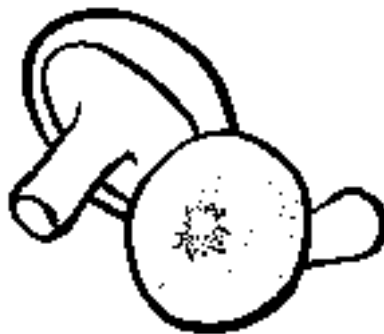
なまえは わかるかな？

きのこの なかまには いろを めってみよう！

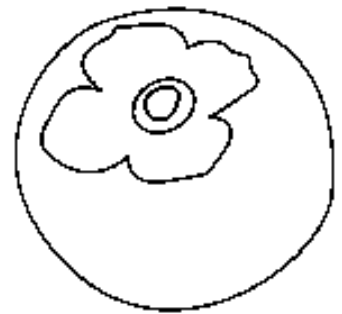
①



②



③



④



⑤



⑥



「きのこの なかま」・・・②しいたけ・④えのきたけ・⑥しめじ
なまえ・・・①りんご・③かき ④えのきたけ ⑤さつまいも ⑥しめじ

<こたえ>