

Dive in



長崎市立岩屋中学校
食育通信

Vol.2 令和5年9月26日(火)

文責 引地景香

こんにちは！まだまだ暑い日が続いていますが、朝や夕方は肌寒さも感じるようになってきました。昼夜の寒暖差にお気をつけてお過ごしください。

さて、暦の上では秋の真っ只中にある今日、何か熱中していることはありますか？〈食欲の秋〉〈運動の秋〉〈読書の秋〉〈勉学の秋〉…などなど、何をするにしても楽しめる季節です。食事や運動、休養のバランスを取りながら、自分が夢中になれることに一生懸命取り組んでほしいと思います。学習も抜かりなく…(^▽^)/

今回のテーマは… 旬



「秋が旬の食材」と聞いてどのようなものを思い浮かべますか？さつまいも、ぶどう、梨、サンマ…とたくさんの食材が上がりそうですね。では、なぜ〈旬の食材を旬の時期に食べる〉ことは良いとされるのか。ポイントを押さえましょう！

〈〈旬の食材を食べることの良さ〉〉

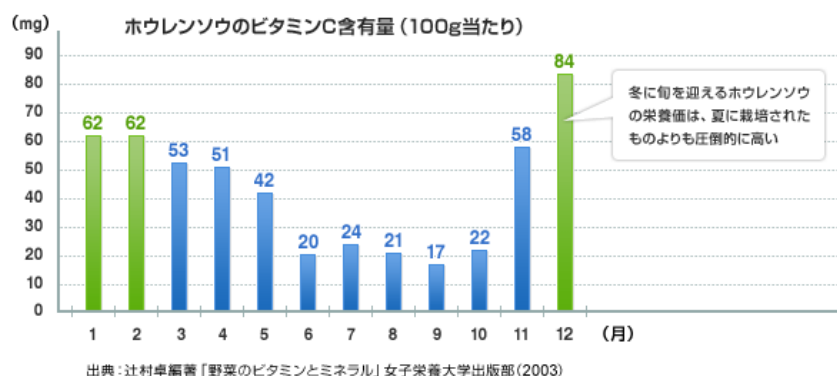
(1) 味が良い

新玉ねぎや新じゃがいも、早生キャベツ、寒ブリなど、その時期だからこそ甘みが強かったり、脂がのっておいしく食べられます。生食でも美味しい食材もあり食べ方も工夫できて嬉しいですね。

(2) 値段が安い

気温が高く野菜などの生育に影響が出ていることから価格が高騰していますが、旬の「出盛り期」を迎えると、食材の価格は比較的安値となります。旬の時期を見逃さずに、ぜひご賞味ください♪

(3) 栄養価が高い



旬の時期の栄養価を見ると、そうでない時期と比べて栄養価が高いことが分かります。同じ食材でも旬の時期に食べるとより多く栄養をとる事が可能なのです！



それぞれの季節に美味しい食材を知って、美味しく楽しく食事をとりましょう！