

10月

毎月19日は食育の日

食育だより



食欲の秋 というように、秋は一年の中で最も食べ物が美味しい季節。
 たくさんの食べ物が旬を迎えることから、**実りの秋** とも呼ばれます。
 旬を知り味わうことは、子供たちが食に興味をもち、食べることの楽しさを知って
 もらうことから**食育**にもつながります。豊かな心と健康な体を育むため、
 美味しく栄養たっぷりの秋の旬を積極的に取り入れてみませんか？



秋に旬を迎える主な食べ物

野菜

ごぼう
 さつまいも
 里芋
 なす
 きのこ類

果物

ぶどう
 いんご
 栗
 柿
 洋梨

水産物

秋刀魚
 鯉
 鮭
 牡蠣

秋に旬の食べ物が 多いのはなぜ？



野菜・果物

夏に太陽の日差しをたっぷり浴びることや、
 冬を越える準備をすることから、**栄養分と旨味**
 が蓄えられるため、旬のものが多くなります。



魚

秋は、**越冬や産卵に備え栄養を蓄える**ので、
 一年の中で最も脂が乗る時期。そのため、
 秋に食べ頃を迎える魚が多くなります。

旬の食べ物は、 環境に優しい？



今はハウス栽培などにより、
 様々な食べ物を1年中手に入れ
 ることができます。
 ハウス栽培は暖房の使用や輸
 送により、地球温暖化の原因
 にもなるCO₂を排出してしま
 います。一方で旬の食べ物は、
 自然の気候の中で育ち、身近
 な地域で販売されるため、
エネルギーの使用量が少なく
 済みます。旬の食べ物を食べ
 ることは、**環境への負担を減**
らすことにつながるのです。

