



涼しい秋風が吹き、心地よい季節になりました。食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋... 過ごしやすくなったこともあり、毎日よく食べ、よく動き、遊んでいる子どもたちです。子どものころから食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。食事に旬の野菜を取り入れ、美味しく楽しい時間を過ごしましょう。

旬とは？

旬とは、自然の中で普通に育てた野菜や果物や魚がたくさんとれる季節のことで、食べ物によってその時期は違います。食べ物によっては、旬に関係なく一年中売っているものも多くあります。そういった食べ物の多くは、ハウス栽培のように暖かい部屋で育ったものや、外国から輸入されたものです。

旬の食材の良さは？

① 栄養素が高い

旬の食材は、そうでない時に比べて、栄養価が高く香りや旨味が豊富なので、少ない調味料でも料理を美味しく味わうことができます。

② 価格が安い

旬の食材は、農作物でも魚介でも大量にとれた食材が一斉に市場に出回るため、価格が安く手に入ります。



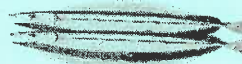
③ 四季を感じられる

季節ごとに旬の食材が移り変わるの、四季がある日本ならではの楽しみです。



秋に美味しい食材は？

実りの秋、味覚の秋、食欲の秋といわれる理由は、秋には栄養価が高く、美味しい食材がたくさんあることからです。暑さや夏バテで低下していた食欲を回復するためにも、旬を迎える秋の味覚を楽しみましょう。



さんま

秋のさんまは脂肪が多く、肉質がやわらかです。さんまに多く含まれるEPAとDHAは、血中コレステロール値を下げ、血液をサラサラにする効果があります。カルシウムの吸収率を高めるビタミンDや、貧血予防に役立つ鉄、ビタミンB12も含まれています。



かぼちゃ

収穫が盛んになるのは夏ですが、秋から冬にかけて甘みと栄養価が増し、食べ頃を迎えます。かぼちゃの黄色い成分はβカロテンといって、肌や粘膜を丈夫にして免疫力を高める作用があります。他にも、ビタミンC、Eが含まれます。



りんご

りんごに含まれるクエン酸は、エネルギー代謝を促進する作用があり、疲労回復に役立ちます。りんごは成熟ホルモンを発生し、他の野菜や果物と一緒に保存すると老化を早め、特に葉物野菜は傷みやすくなります。その効果を利用し、まだ青いバナナや固いキウイなどはりんごと同じ袋に保存すると、早く追熟します。

☆ 他にも、さつまいも、里芋、しいたけ、栗、柿、いわし、鮭など、たくさんの秋の味覚があります。