

思春期版

しょくいく

泉大津

食育ひろば



令和2年

9月

No.22



「読書の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」・・・と、秋の代名詞はたくさんありますが、「食欲の秋」を欠かすことはできません。この時期野山では、木の実やきのこなどに恵まれ、春にまいた種は、秋に収穫を迎えます。

まさに、「実りの季節」は「食欲の季節」です！

日本の四季と旬の食材

日本人は、季節の移り変わりを暑い寒いといった肌感覚だけでなく、自然の美しい風景を愛でる、旬の味覚を楽しむなど季節の風情を大切にし、楽しむことができました。

また日本料理では、それぞれの食材の最もおいしい時期に合わせた「旬」の料理が生まれ、四季という日本の特徴的な気候条件と密接にかかわる独特の食文化だといえます。



秋が旬の味覚
をご紹介します！

・柿

ビタミンCが豊富で、かぜなどの感染症に効果的。そのまま食べるのはもちろん、あえ物やサラダにも最適。



・さつまいも

食物繊維が豊富で便秘の解消に効果的。和洋中デザートまで幅広く使われます。



・さんま

脳の発育に大切なDHAが豊富なうえ、育ち盛りに必要なたんぱく質、ビタミン、ミネラルもたっぷり。



* 次の「食育ひろば」は、12月です。お楽しみに。発行元：いずみおおつ健康食育計画推進委員会

* 「食育ひろば」は、はごろもこくさいだいがく羽衣国際大学学生と一緒に作成しています。問合せ：泉大津市立保健センター ☎33-8181