

# 食育ひろば



平成31年

2月

No.16

～みんなに伝えたい 食のおはなし～

2月3日は節分で、悪いものを追い出し、福を呼び込むよう「豆まき」をしたり、「巻きずし」を食べたりする年中行事です。また6日は「海苔の日」で、2月に海苔を食べる機会が増えそうです。



海苔にも旬ってあるの？の巻

1

巻きずし大好き！  
やった～♡



今日は節分。  
行事食は巻きずしです。

2

おづみん、海苔にも旬があることを知ってる？

なんと！！  
海苔に旬なんてあるの！？



3

巻きずしに使われる海苔は冬が旬☆  
海の中で育った海苔は、11月頃からとり始め加工し、12月～2月頃に出回るものを「新海苔」と呼びます。風味が豊かでおいしく、この頃が旬とされています。



へ～！知らず知らずのうちに旬を味わっていたんだね。

4

海苔は、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富で、「海の緑黄色野菜」とも呼ばれているよ。  
旬でおいしいのはもちろん、風邪などの感染症にかかりやすい冬の時期に、行事食として不足しがちな栄養素を巻いて食べるなんて、昔の人の知恵なのでしようね。

