



# 食育だより

2022/10/14  
葵ヶ丘保育園

ぞう組さんとらいおん組さんに“旬ってなんだろう。”旬の食べ物を食べると体にどんないいことがあるんだろう。”と旬についてのお話をしました。お話の後は、食べ物の旬当てクイズゲームをしました。

## 旬ってなんだろう？

“旬”とは野菜や果物、魚介類など生の食材に対して使う言葉です。それらの食材がたくさんとれて、一番おいしくなる時期のことを言います。現在はハウス栽培や養殖などが発達し、食材によっては一年中お店に出回るようになりました。だからといって、旬がなくなったわけではありません。とくに栄養面では旬の時期にとれた食材の方が、旬の時期以外にとれたものよりも優れているといわれています。



## それぞれの季節の食べ物の役割

- 春：春のエネルギーをたっぷりと含み、それまでの寒さを吹き飛ばす栄養が満点。
- 夏：夏が旬の野菜は水分を多く含んでいます。体を冷やして夏を乗り切る手助けをしてくれます。
- 秋：夏の疲れをとり、冬を乗り切る体力をつけてくれます。
- 冬：体を温める効果があり、寒い季節を乗り切る準備をしてくれます。



さつまいもはイモ類の中で、最も多くビタミンCを含んでいます。また、余分な塩分を体外に排出してくれる効果があります。皮を剥いて食べるのが一般的ですが、さつまいもの皮は栄養たっぷり。皮まで食べる場合は、しっかり洗って汚れを落としてから食べてくださいね。



## 体を温める食材

体を温める食材、というと一見難しそうですが、基本的にはその土地で採れるその時期のものを取れば大丈夫です。冬はかぶやねぎなどがおいしい季節です。これらは体を温める作用を持っています。

食べ物は加熱することで、体を冷やす作用が弱まります。冬においしい大根ですが、生のまま食べると体を冷やします。煮て食べる場合は体を冷やしません。

