

# 食育 通信

令和7(2025)年10月

大阪市立清水丘小学校

おうちのかたへ

まいつき にち しょくいく ひ  
【毎月19日は食育の日】

## 旬の食材を食卓に取り入れましょう

「旬」とは、たくさんとれ、1番おいしく、栄養も豊富な時期のことをいいます。食材によってその時期は違います。最近では、季節に関係なく、1年を通して多彩な食材が簡単に手に入りますが、旬の食材には、様々な魅力があります。特に、秋は、『味覚の秋』や『食欲の秋』といわれるように、おいしい食べ物が多い季節なので、旬の食材を楽しみましょう。

## 旬の食材を食べるメリット

### 栄養価

食材の栄養価は、季節ごとに変化します。旬の時期は、他の季節と比べて栄養価が高くなります。

### 味

香りが豊かで、味が濃く、素材の味を楽しむことができます。

### 価格

生産量が多くなるので、価格が安くなります。

日本は、四季(春夏秋冬)があるので、

その時期ごとに旬の食材があります。



## あき しゅん しょくざい 秋が旬の食材



さんま



あきさけ  
秋鮭



くり



さつまいも



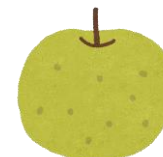
さといも  
里芋



かき



きのこ類



なし



りんご



ぶどう

## こめ きせつ お米もおいしい季節です

その年の秋に、新たに収穫されたお米を「新米」といいます。

新米は、水分が多く、炊きあがりがつやツヤとしているのが特徴です。また、適度に粘りがあり、モチモチとした食感のほか、お米本来の甘い香りやうまみを楽しむことができます。

