

食育 通信

令和7(2025)年10月
大阪市立大領小学校
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】

しゅん しょくざい しょくたく と い 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。

しゅん しょくざい た 旬の食材を食べるメリット

えいよう か 栄養価

しょくざい えいよう か
食材の栄養価は、
きせつ へん か
季節ごとに変化しま
す。旬の時期は、他の
きせつ くら えいよう か
季節と比べて栄養価
たか
が高くなります。

あじ 味

かお ゆた あじ
香りが豊かで、味が
こ そざい あじ たの
濃く、素材の味を楽し
むことができます。

か かく 価格

せいさんりよう おお
生産量が多くなる
ので、価格が安くな
ります。

にっぽん し き しゅん か しゅうとう
日本は、四季(春夏秋冬)があるので、

し き しゅん しょくざい
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



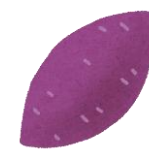
あきさけ
秋鮭



くり



さつまいも



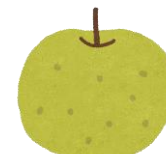
さといも
里芋



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

とし あき あら しゅうかく
その年の秋に、新たに収穫されたお
こめ しんまい
米を「新米」といいます。

しんまい すいぶん おお た
新米は、水分が多く、炊きあがりがつ
やくやとしているのが特徴です。また、
てき ど ねば しよつかん
適度に粘りがあり、モチモチとした食感
ほか こめほんらい あま かお
の他、お米本来の甘い香りやうまみを
たの
楽しむことができます。

