



「旬」について知ろう!

旬とは、その食べ物が一番おいしい時期です。最近では、養殖や冷凍食品、外国からの輸入、様々な技術の進歩により、季節を問わず、いろいろな食べ物が手に入り、旬を感じ取りにくくなりました。しかし、野菜、果物、魚介類も自然のものである以上、旬があります。旬の食べ物の良いところを紹介します。

①安く手に入る!

たくさん収穫できるため、安くなります。



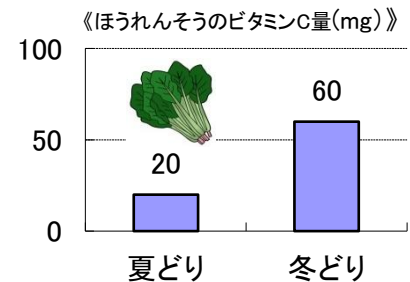
②おいしい!

素材の味が濃く、香りも豊かです。



③栄養たっぷり!

旬の時期の食べ物は、栄養価も高くなります。



季節の旬の食べ物

はる 春

アスパラガス
春キャベツ
グリーンピース
たけのこ
いちご
なのはな
山菜



眠っていた体を自覚めさせるデトックス食材など

なつ 夏

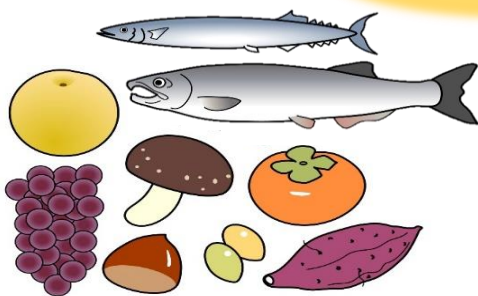
きゅうり
レタス
おくら
トマト
ピーマン
うなぎ
もも
なす
ゴーヤ



ほてった体を冷やす食材など

あき 秋

さんま
さけ
なし
ぶどう
きのこ
かき
くり
ぎんなん
さつまいも



寒い冬に向けて体を整える食材など

食べ物の名前がわかるかな?

ふゆ 冬

冬キャベツ
かぶ
ねぎ
だいこん
はくさい
みかん
ほうれんそう



冷えた体を温める食材など

旬のものは、その時期の体に必要な栄養素を含んでいるので体も喜びますよ。