



# 食育だより

2024年 春夏号 No.18

発行：西宮市保健所地域保健課

保健福祉センター 管理栄養士

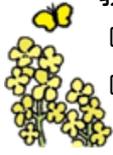


## 食育とは？

子どもの頃から食べ物を選ぶ力を育て、『食』の大切さを学び、好ましい食習慣と豊かなところを見つける教育です。『食』に関心を持ち、楽しく食べることから『食育』は始まります。

『食育だより』は小さい子から大人までを対象に『食』に関する情報を載せています。

『食育』について親子で一緒に考えてみませんか？



## 食材の「旬」知っていますか？

春・夏・秋・冬の四季をもつ日本では自然の中でふつうに育てた野菜や果物がとれる季節や、魚がたくさんとれる季節のことをその食材の『旬』と言います。

その食材が育ちやすい温度に人間の力で調整した環境で育てるハウス栽培や、外国から飛行機や船を使って運んでくる方法が発展したので、旬の季節に関係なく食材を手に入れることができるようにもなりました。しかし、旬の食材を選ぶと大きく2ついいことがあります。

①旬の時期の食材は栄養成分豊富です。トマトに含まれているビタミンの一種を100g当たりで比べた研究では、旬の7月では528  $\mu$ gでしたが、11月には241  $\mu$ gと半分以下でした。

②旬の時期はよく育ち、たくさんとれるためスーパーなどにも多く出回り、値段が安くなります。

はる  
春

の食材

さわら



たい



あさり



しらす



わかめ



あすばらがす

アスパラガス



さやえんどう



そらまめ



たけのこ



しん

新たまねぎ



いちご



なつ  
夏

の食材

あゆ



あじ



まいわし



しじみ



すいか



えだまめ



きゅうり



おくら  
オクラ



なす



とうもろこし



とまと  
トマト



ピーマン  
ピーマン



しゅん  なんど  やさい

# 旬が何度かくる野菜も！

キャベツの美味しい時期はいつだと思いますか？スーパーなどでは1年中売り場にあることの多い野菜ですが、季節によって品種が異なり、同じキャベツでも季節ごとに特徴があります。



はるきゃべつ

## 春キャベツ

春キャベツは3～5月頃に出回り、丸い形をしています。葉が柔らかく、ふんわりした食感が特徴です。葉の巻きが緩く、色は鮮やかな緑で、ハリツヤのあるものを選ぶのがおすすめです。葉が柔らかく水分が多いのでサラダなどの生食や蒸し野菜、浅漬けなどにも向いています。

ふゆきゃべつ

## 冬キャベツ

冬キャベツは1～3月頃に出回り、ひらべったい形をしています。巻きがしっかり、葉がぎっしりと詰まっているので重さがあります。春キャベツに比べて葉が厚く、ややかためですが、甘みがあり、煮崩れしにくいので炒め物や煮込みにして食べるのがおすすめです。

しゅんれしぴ  はるきゃべつ  なむる

## 旬レシピ 春キャベツのナムル

冷めてからも味がなじんで美味しく食べられるので作り置きにも！

### 《材料》

- 春キャベツ……………50g
- しらす……………30g
- 中華だし……………小さじ2
- ごま油……………小さじ1

### 《作り方》

- ① 春キャベツをざく切りにし、耐熱容器に入れ、ふんわりラップをしてレンジにかける。(500W 1分30秒くらい)
- ② ①としらすと中華だしを合わせる。
- ③ 最後に風味づけにごま油と和えて、できあがり！



西宮市食育・健康づくりマスコット「みやちゃん」

もやしやにんじんを入れても、彩りや食感の違いが楽しめます！

西宮市では電話や面接による乳幼児から高齢者までの栄養に関する相談や講座を行っています。

### 【食事に関する講座】

- ・ はじめての離乳食講座  
5～6か月の離乳食を始めるときの講座
- ・ 離乳食講座  
9～13か月の離乳食後期の講座
- ・ 家族で学ぼう離乳食講座  
8～13か月の離乳食後期の講座
- ・ 幼児食講座  
1歳7か月～3歳の幼児食の講座
- ・ アレルギー幼児食講座  
概ね1～2歳の食物アレルギーに関する講座

### 【食事・栄養に関する相談/講座問い合わせ先】

- ・ 中央保健福祉センター 0798-35-3310
- ・ 北口保健福祉センター 0798-64-5097
- ・ 鳴尾保健福祉センター 0798-42-6630

詳しくは西宮市ホームページまたは市政ニュースをご覧ください。

