

9月食育だより

いばらきけんりつきょうわとくべつしえんがっこう
茨城県立協和特別支援学校

2025.9

夏休みはいかがでしたか？長い休みの後は、なんとなくだるかったり、やる気が起きなかったりと、体や心に不調を感じる人が多くなります。そんな時におすすめしたいのが「旬の野菜」です。

旬の野菜には魅力がいっぱい！



野菜には、たくさん収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜は、その時期、私たちの体に必要な成分が豊富に含まれており、価格も安く、環境にやさしいのです。

◆おいしくて栄養価が高い！

例えば、冬に旬を迎えるほうれん草は、夏にとれるものよりも、ビタミンCが約3倍多く含まれ、甘みも増しているそうです。



◆体により効果がある！

夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲アップの効果があります。一方、冬野菜は、体を温め、冷えや風邪を防ぎます。



◆価格が安く、環境にやさしい！

その土地の気候に合った野菜を栽培することで、栽培費用を少なくすることができます。



野菜の目標摂取量は

1日350グラムです

色々な野菜を

組み合わせて食べましょう



春

アスパラガス



なのはな



そらめめ



グリーンピース

夏

なす



トマト



ピーマン



とうもろこし



きゅうり



えだまめ

秋

にんじん



さといも



きのこ



さつまいも



なつ



ほうれんそう



だいこん



ねぎ

はくさい

れんこん

※産地やその年の気候などによって、旬の時期は変わります。
※日本食品標準成分表で「いも類」「きのこ類」に含まれる作物も記載しています。

感謝の気持ちを持って食べましょう

9月の食育目標は「すききらいなくたべよう」です。食べ物の命をいただいていることや、食事ができるまでにたくさんの人が関わってくれていることを、忘れないでほしいと思います。



ごちそうさまでした！

