



10月の目標「季節の食べ物を知ろう」



その季節に収穫できる食べ物を「旬^{しゅん}」とよびます。

旬の食べ物は、栄養価も高く、安価で、季節感を感じることができますが、最近は気温の上昇で、四季を感じづらくなってきました。しかし、旬を知ることによって、栄養価が高く、安価な食材を選ぶことができます。茨城県産や地元でとれる食材について改めて考えてみましょう。



【いばらきをたべようマーク】

生産者、事業者、消費者等が一致協力して県産農林水産物の利用を促進するとともに、県産農林水産物の魅力を広く発信し、県内外における認知度向上と消費拡大を図ることを目的としたものです。

いばらき
茨城をたべよう



いばらきをたべようマークがある所には、茨城県産の食材を販売していたり、茨城県産の食材を使用したメニューを提供していたりします。

買い物をする時や、外食をする時に、ぜひ気を付けて見てみてください。

(茨城県内だけでなく、県外でも取り扱うお店があります。)

いばらき
茨城をたべよう



しゅん
旬のよい

ところはなんだろう？

① 栄養価^{えいようか}が高いこと



② 価格^{かかく}が安いこと



③ 季節感^{きせつかん}を味わえること



10月 旬の食材



さつまいも
ほうれん草
チンゲンサイ
かぶ
しいたけ
さといも
くり
ながねぎ
れんこん
こめ
かつお、さんま、さけ



高等部2年生が、家庭科で【旬を意識したリクエストメニュー】をたてました。11月に登場予定です。お楽しみに！

