

# わたしから始まる高知の食育

～毎月19日は「食育の日」～



## 旬の食材は、安くて栄養豊富！

“旬”は、露地栽培の野菜や果物の栄養価が最も豊かになる時期です。新鮮な“旬の食材”を食べることで、豊富な栄養素をたっぷりと体に取り入れることができます。

栽培技術の進歩で、本来の旬ではない時期でも、野菜や果物は手に入るようになりましたが、旬じゃない時期の野菜や果物は、お値段高めで、栄養は少な目です。旬の食材は、安くて栄養豊富なのです。

日火木金、高知市内で週4日開かれる街路市は、旬の野菜や果物を生産者が直接販売する“生活市”。食べ物の旬を学べる生きた食育教材です。



木曜日



火曜日



金曜日

## 秋の街路市見学

今年も10月と11月は、多くの幼稚園や小学校から、小さなお客さんが街路市にやってきました。小さなお客さんたちには、高知の街路市を次の世代にしっかりつないでもらいたいです。

