

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!街路市で秋の旬を楽しもう!

「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、栄養は少な目という話をよく聞きます。「旬の食材」は、安くて栄養豊富なのです。

週4日開かれる街路市では、「旬の食材」を生産者が直接販売するため、「旬の食材」を視覚的に学ぶことができます。そんな街路市の「秋の風物詩」をご紹介します。



なし…みずみずしさと上品な甘さを備えた秋の果物



くり…秋の万能食材



ぶどう…品種が豊富で味も多彩



さつまいも…健康を支える秋の味覚