

わたしから始まる高知の食育

～毎月19日は「食育の日」～



街路市は食育の最前線です！

日曜市をはじめとする街路市では、旬の食材が豊富に並んでいます。せっかく食べるなら、おいしくて栄養価が高いものを選ぶのが一番です。食材について旬を知ることが、食材を最もおいしく食べられるタイミングや、栄養価の高い時期を知ることにつながります。

それだけでなく、季節の移り変わりとともに、売られる食材も徐々に変わっていくので、四季の移ろいやありがたみも実感できます。

また、街路市には珍しい食材もあります。なじみのない食材について、わからないことがあればためらわず出店者さんに聞いてみましょう。出店者さんは食材を熟知していますので、おいしく食べるための調理方法を優しくわかりやすく教えてくれます。

先日、城西中学校3年生の生徒さん3名が、職場体験学習の一環で木曜市に来られました。生徒さんが果物の品種等を出店者さんに質問し、出店者さんが丁寧に答える場面も見られました。街路市は食の学び場としても活用されています。皆様も子どもたちの食育実践に街路市を役立ててみませんか。



中学生の職場体験の様子