

# わたしから始まる高知の食育

～毎月 19 日は「食育の日」～



日曜市をはじめとする土佐の街路市は、300 年以上にわたって地域の皆さんに親しまれ続けてきました。今では、全国でも有名になり、観光客も多く訪れるようになりました。今回は、街路市の魅力を食育の観点からご紹介します。

## 街路市で季節を楽しもう！

高知市の管理する街路市（日・火・木・金曜市）の出店者は、7割近くが生産農家の方です。本人や家族ぐるみで生産した野菜や果物などを数多く販売しています。生産者自身が販売を行う小間がほとんどで、安心・安全はもちろんのこと、見たことのないものや調理方法の分からない農産物があれば、目の前の「おばちゃん」たちに聞けば優しく教えてくれます。

一人での買い物もちろん楽しめますが、家族で行っても楽しく買い物ができます。お子さんが「これ何？」と聞くと、出店者が詳しく教えてくれ、更にそこに買い物に来ている常連客も話に加わり、にぎやかな光景をよく目にします。お子さんにとっても、農産物の勉強ができ、いろんな世代の人と会話ができるため、良い経験になるはずですよ。



人通りの多い高知城下の日曜市



春の七草を竹の皿に並べ販売

また、露地で生産している方が多いため、季節によって陳列台に並ぶ商品は異なります。年末の正月商品や、この記事を書いている1月7日の七草など時期によっては、その日限定の商品が販売されることもあります。

季節を問わず欲しい商品を購入できるスーパーなどと違い、街路市では旬のものを中心とした品ぞろえですが、出店者からは「旬には旬のものを食べるといかん」という言葉をよく耳にします。これは、旬が本来の食べごろで美味しいことに加え、旬のものを積極的に食材として使用することで、いろんな種類の野菜や果物をとることができ、バランスのよい食事になることを意味するのではないのでしょうか。

街路市で旬のものを見て歩くことや季節による料理の変化によって、お子さんの食に対する興味も高まることでしょう。季節感を味わいにぜひ街路市にお越しください。