

わたしから始まる高知の食育

～毎月19日は「食育の日」～



高知の新鮮な旬の食材がたくさん！！～市民の台所・街路市～



「あまくておいしいスイカ食べてみんかね～」

スーパーマーケットではハウス栽培や輸入品などの食品が多く出回り、1年中いつでも食材が手に入るの、本当の旬がいつなのかを知らないといった方も多いのでは？

高知だけでなく今や全国からも大きな注目を集めている街路市では、生産農家の方々が作る新鮮な旬の食材がたくさん揃っています。

今の季節は、オクラ、シシトウ、新ショウガをはじめ、リュウキュウ（ハス）や芋の茎など高知ならではの食材もたくさん並んでいます。

夏の食材は身体を冷やし、冬の食材は身体を温めてくれる作用があります。私達は、旬のものを取り入れることで、自然と身体のバランスを上手に保つことができています。

また、地元で取れたものを消費する“地産地消”を実践することは、食料の輸送のために排出される二酸化炭素を削減し、環境への負荷を減らすことにもつながります。

若い力で日曜市を盛り上げます

若い世代にも日曜市をアピールしようと高知市が高知大生に連携を求めて2009年からスタートした「日曜市学生サポーター事業」。観光客の方々への市の案内や出店者の方々のお手伝い、また最近ではツイッターを使った日曜市の情報発信や、5月6日の大型連休中の日曜市では地元のシェフの協力のもと、日曜市で調達した高知産の食材を使った「日曜市弁当」を販売するなど日曜市を活性化させるため、様々な活動をしています。



大好評だった旬がいっぱいの日曜市弁当

高知の新鮮な旬の食材を探しに、ご友人、ご家族連れで街路市に足を運んでみてはいかがでしょうか。