# 8 · 9月食育だ

令和7年度8・9月号 宇都宮市立雀宮中央小学校

# **事意**には魅力がいっぱい!

8月31旨(旨)は「野菜の日」です。「健康な生活を送る上でかかせない野菜を、 もっと知ってもらって、たくさん食べて欲しい」とできた宀です。

一食で食べるといい野菜の量は広げた満手一杯です。みなさんは、どんな野菜を選びますか? スーパーマーケットなどのお店には、一年を通してたくさんの種類の野菜が並んでいますが、も ともと野菜には、たくさん収穫できて、一番おいしくなる「筍」の時期があります。「筍の野菜に は、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれていて、さらに価格が安いなど、 んの魅力が詰まっています。



### 旬の野菜のいいところ

#### ◆おいしく、 栄養価が高い!

例えば、冬が旬のほう れんそうは、甘味や栄養 が増し、夏にとれるもの よりも、ビタミンCが約 3倍多くなります。



# ▶ 体 によい効果がある!

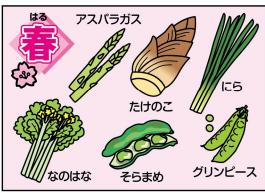
复野菜は体を冷やし、疲 るうが後ゃくない。 労回復や食欲増進などの作 を温め、冷え性や風邪を予 じまるなど、季節に合った など、季節に合った 働きをしてくれます。



## 価格が安く 環境に優しい!

その土地の気候に合わせ て栽培することで、栽培に かかる費用やエネルギーが ず 少なく済みます。また、た くさん収穫できるので、価 格が安くなります。











※日本 食品 標 準 成分表で「いも類」「きのこ類」に含まれる作物も書かれています。 ここにはんしょくひとのようじゃんせいぶんちょう ※産地やその年の気候などによって、 旬の時期は変わります。