



ひよこの家保育園

暦の上ではすでに『春』ですが、まだまだ寒い季節は続きます。温かくなったり寒くなったり少しづつ春に近づいていきます。

今月号は、そんな春先にピッタリの旬(四季)のお話をしたいと思います!!

春は始まりの季節ですからね!(^^)!



旬ってなに？

ある食材が、1年で最も美味しく栄養価が高くなる時期のことで、人がその季節に必要なとしている栄養素をたっぷりと含んでいる時期のことです。

旬はとにかく優れたもの

「**出始め**」→珍しいため効果でまだ未熟で美味しさは劣ります。(季節を先取りで意識するにはいいですね)
最盛期の「**盛り**」→一番おいしい時。値崩れを防ぐために出荷を控えたりすることがあり旬なのに手に入りにくい時がある。(もしくは、売れすぎないように価格を下げなかったり・・・と調整しているようです。)

「**名残り**」→そろそろ終わる時期。出始めとは違う味の衰えがある。この時には、次の季節の「出始め」がでてくることもあります。

※ ただし現在は、地球温暖化による気候変動や自然災害により旬でも高騰していたり物自体がなかったりしています。

太陽・土地・雨の恵みを受けて最も育ちがよく、魚などは潮の満ち引きによって脂がのっていく。南北に長い日本列島は微妙味旬の時期がずれます。

春～夏 桜前線のように南から北へ北上する。

秋～冬 逆に南下する。

旬の食材をいただくということは、自然との共生(共に生きる)、バイオリズム(身体のリズムなど)と深く関わる。

それぞれの旬の特徴

春 新芽・新葉(芽もの野菜)



長く厳しい冬の間、特に共通的に含まれるカルテノイドという苦み成分は胃を活発に働かせ、人間の眠っている細胞を「春が来たぞ」と起こしてくれる。(なので、春先のものにはほろ苦いものがありますよね。)

夏 木や枝に生(な)る(ぶらり野菜)



暑い夏に必要な水分とビタミン類が多く含まれていて体を冷やし、むくみをとる、暑さで弱った胃を刺激し消化を助けたり利尿を促したりする。



秋 巻きもの野菜

気温が徐々に下がり始め、体の中に養分を蓄えて冬に備えます。食材自身が越冬するために自らの体を作っているためその養分をいただくことで私たちの体にも取り入れられる。

からだにやさしく辛みや塩味も効いた夏の料理で疲れた胃腸を整えます。



冬 根もの野菜

身体を内側から温めて活発にしてくれる。保存がきくものが多いのが特徴。



四季に合わせて旬の食材を賢くいただくことにより、自然との共生にもなっている。

《旬の食材は地球にやさしい》

今ではほとんどの食材が旬に関係なく1年を通して食べることができる・これは、ハウス栽培・高原栽培・産地の移動、さらには海外から輸入しているからです。

古来は、人は生まれ育った地域でとれた食べ物がそれぞれの体に最もふさわしく地球にもやさしいはず。食べたいものを何となく口にするのではなく、四季折々の旬を知り地産地消やその季節その土地ならではの旬の食材を見極めパワーと美味しさを体に取り入れることはすべてエコになるのです。

「畑のお肉」
大豆のおはなし

豆腐

大豆は「畑の肉」と言われるように、肉にも匹敵する良質なタンパク質が多く含まれています。しかもそのタンパク質は、体へ取り込まれると約95%が吸収され、活発に働いてくれます。このほか、食物繊維やカルシウムなども豊富に含む優れたもの。私たちの身近にはたくさん大豆製品があります。毎日の食事に、積極的に取り入れていきましょう！

味噌

きな粉

油揚げ

納豆

春野菜を食べよう

店頭で、春野菜が並び始めます。春キャベツ、アスパラガス、サヤエンドウなど軽くゆでるだけで、何もつけなくても甘くておいしい春野菜。食卓の彩りに積極的に取り入れて、野菜そのものの味を楽しんでください。野菜を洗ったり、ちぎったり、子どもたちも参加して、サラダパーティーも楽しいですよ。