

食育通信

令和7年10月号
相模原市食育推進プロジェクト会議発行

相模原市食育推進

マスコットキャラクター サガピー



～旬の食べ物について知ろう～

実りの秋がやってきました。食べ物にはもっともおいしくて栄養豊富な時期、「旬（しゅん）」があります。今月は「旬」の食べ物についてお知らせします。

「旬」とは自然の中で育てた野菜や果物が収穫されたり、魚が多く水揚げされたりする時期のことです。食べ物によってその時期は違いますが、最もおいしくて栄養も豊富に含みます。旬のものを食べることで、自然のめぐみや四季の変化を感じることができます。













また、行事食や郷土料理にも「旬」の食材が使われています。

神奈川県旬

相模原市の給食では、地場産物を積極的に活用しています。季節によって生産・収穫される量や種類は異なりますが、神奈川県・相模原市でも様々な農水産物を生産しています。旬の美味しい地場産物をいただきましょう。

また、地場産物を食べることを「地産地消」といいます。生産者と消費者の結びつきが強まり、「顔が見える関係」で生産の状況も確かめられます。そして新鮮な食材を消費でき、地域の活性化にもつながります。他にも、輸送距離が短いため、輸送のエネルギー削減になり、環境問題にも貢献することができます。

神奈川県でとれる旬の野菜（紹介）

春	夏	秋	冬
 小松菜	 とうもろこし	 にんじん	 ほうれん草
 キャベツ	 きゅうり	 ごぼう	 大根
 玉ねぎ	 トマト	 長ねぎ	 白菜

ここで紹介した野菜は相模原市でも生産されています。

食で季節を味わう

旬の食材を食事に取り入れることで、食事の場でも季節感を楽しむことができます。

春… 菜の花ご飯、たけのこご飯、若竹汁、春キャベツのスープ



夏… とうもろこしご飯、きゅうりのピクルス、冬瓜の豚汁、夏野菜のカレー

秋… さつまいもご飯、さがみ菜ご飯、鮭のもみじ焼き、芋子汁



冬… 白玉雑煮、けんちん汁、大豆入り筑前煮、白菜と肉団子のスープ



栄養価の違い

旬の食材は他の時期と比べて栄養素を豊富に含みます。例えば、ほうれん草にはβ-カロテンやビタミンCなどが豊富に含まれていますが、夏に収穫したものと、旬である冬に収穫したものでは、右の図のように、ビタミンCの量に違いがあります。



生ほうれん草100g当たりのビタミンC含有量

参考：農林水産省 子どもの食育「食べ物と日本の四季のつながりを見てみよう」 新食育ブック③成長期に大切な食品

次号は、「郷土の味にふれよう」についてお届けします。