

旬のものを食べよう

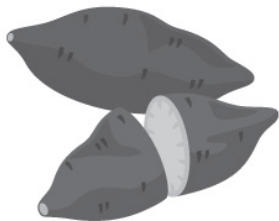
☆☆☆☆☆☆ 「旬」ってなに？ ☆☆☆☆☆☆☆

自然の中で育てられた野菜や果物がとれる季節や、魚介類がたくさんとれる季節のこと。食べ物によってその時期は違います。旬のものは、おいしくて栄養もたっぷりです。

食べ物によっては「旬」に関係なく年中売っているものもたくさんあります。そういった食べ物の多くは、あたたかいハウスで育ったものや、外国から輸入されたものです。

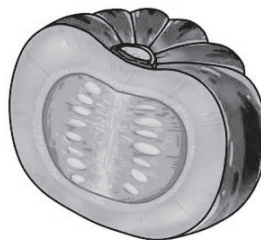
自然のめぐみや四季の変化を感じて食べよう！

秋が旬の食べ物



ぶどう

富良野のように昼夜の気温差が大きい土地では、糖度が高くなります。



さんま

漢字で「秋刀魚」と書きます。細長く、銀色の体をよく表していますね。

さつまいも

さつまいもにはエネルギーのもとになる糖質（でんぷん）が多く含まれています。じっくり火を通すと、でんぷんが糖に変わって甘くなります。



かぼちゃ

濃い黄色はカロテンという栄養素が入っている証拠です。

