

今回のテーマは「しゅんのものっておいしいね」の中から  
**「みつけた！あきのしゅん」** をピックアップ！

しいたけなってる  
 ところ、みたこと  
 あるかな？



写真は、栽培してい  
 るしいたけだよ。

- 「しいたけが生えているところを見た事ある人？」と聞いてみる
- ハウス栽培の物は一年中食べる事が出来ますが、天然もの・露地物は9月～11月の秋の時期と春に収穫されます
- しいたけの部位の呼び名も説明してみましょう

## 実りの秋は「おいしい秋」 旬を楽しむ

スーパーには1年中同じような食材が顔を揃えている現在、子どもたちに食べ物の旬を教えようと思ってもなかなかままなりません。旬以外の食べ物がいつでもバラエティ豊かに揃うということは、一見豊かなことに感じます。でもそれは一方で、旬の時期を待ちわびる、という楽しさを放棄してしまった生活ともいえます。「まだかな、もうすぐかな」と旬の時期を待つ時間は、おいしいものをさらにおいしくいただくためのもうひとつの調味料になるのです。

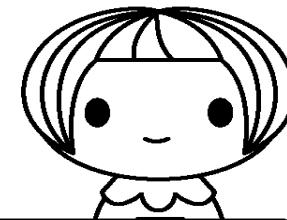
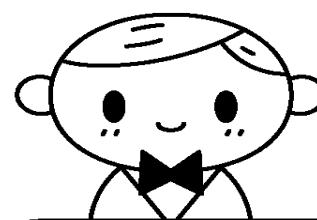
季節ごとの食べ物が、カラダのリズムを取り戻させてくれる、ということは、自然から遠く離れて暮らしている私たちも、実は自然の大きな流れの中で生きているのだ、ということを感じ出させてくれます。まずは大人が改めて食べ物の旬を知ることが必要なのではないのでしょうか。旬のものを選んで食べる選択権は大人にあるのですから。

スーパーには日本だけでなく、海外からの輸入食品もたくさん入ってきています。国産よりも価格の低い輸入野菜ですが、栄養価の面でも国産よりも低いという傾向があります。理由としては、国産なら1～3日で店頭並ぶところ、輸入野菜は税関の検査などで1週間ほどはかかります。その間に栄養価が減ってしまうのです。ホウレンソウのビタミンCを例にとると、収穫から3日後には約70%に、7日後には55%にまで減少してしまうという結果もあります。

夏の暑さで減退していた食欲が回復してくるこの時期、「実りの秋」を迎えます。旬の物を取り入れて、体にも心にも「おいしい」を楽しみましょう。

# おとなの ぽんぽんニュース

2024.9



## 本来の姿をみせよう

旬がわかりづらくなった現代の食生活。季節感を持って旬の食材を選び「味わう心」を育てると共に「本来の姿」を知ることとても重要です。どんな風に成長していくのか。どんな風に実をつけるのか。見たり、嗅いだり、触れたりしながら子供が「知る機会」を増やしてあげましょう。

## 食のことわざ 「桃栗三年柿八年」

芽生えの時から桃と栗は3年、柿は8年かかるということ。資本を投じてから相当の年月を経なければ、それ相応の利益を得る事は出来ないという意味に使われます。

日本各地でこの諺は用いられ、この下に「ゆずは9年、ゆずは遅くて13年、ゆずの大馬鹿13年、ゆずの馬鹿めは18年」「梅は酸いとて13年、梅は酸い酸い13年、梅は酸い酸い18年」「びわは9年でなりかねる、びわは9年で登りかねる」などの旬をつけることがあります。

これらの果実の具体的な栽培年数とは関連が薄いので、口調が良いのでこう呼ばれているようです。



名阪食品株式会社

<http://www.meihan-shokuhin.co.jp/>

〒330-0803 埼玉県さいたま市大宮区高鼻町1-25-1

Tel 048-650-6682 Fax 048-650-6683