



我孫子市 食育だより



～おいしく楽しく食事をしよう！～

旬の食べ物で季節を楽しもう

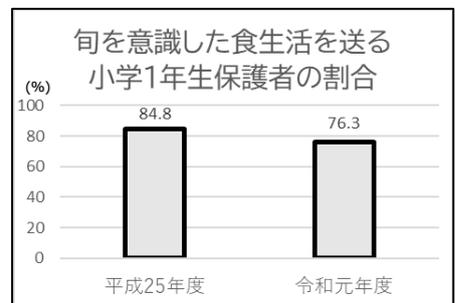
夏のおすすめ我孫子市産野菜

- ★枝豆 ★なす ★おくら ★ピーマン
- ★ズッキーニ ★かぼちゃ

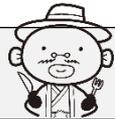
まぶしい陽射しや暑さに夏の到来を感じる中、夏本番を迎えたら、あれが食べたい、これが食べたい、とワクワクしている方も多いのではないのでしょうか？

春夏秋冬の四季が明確な日本では、それぞれの季節に最もおいしくなる“旬”の食材を大切にしてきました。最近では季節に関係なくさまざまな食材が揃いますが、やはり旬の味というのは格別なものです。

令和元年度に我孫子市の子どもを持つ保護者へ行ったアンケート調査では、旬を意識した食生活を送っている保護者の割合は76.3%でした。6年前（平成25年度）の調査結果の84.8%と比べ、およそ1割低下しています。まずは旬の食べ物を知り、買って食べて楽しんでみましょう。



知ってみよう！ 買ってみよう！ 食べてみよう！



いまいち旬がぴんと来ない人は、スーパーなどの野菜売り場や鮮魚コーナーを要チェック！もちろん、あびこ農産物直売所『あびこん』や地元農産物を扱う直売所（「あびこ地産地消推進店」の直売所など）でも案内しています。

また、学校や保育園の献立表や給食だよりにも旬の食材などが掲載されているほか、あびこんや千葉県のホームページにも旬のカレンダーが掲載されています。



あびこ旬菜カレンダー



千葉県旬カレンダー

夏に旬を迎える野菜（あびこ旬菜カレンダー・千葉県旬カレンダー等より）

- 枝豆
- なす
- おくら
- ピーマン
- ズッキーニ
- かぼちゃ
- きゅうり
- おかひじき
- パプリカ
- ししとう
- いんげん
- 青しそ
- 赤しそ
- 葉しょうが
- とうもろこし
- みょうが
- すいか
- びわ 等

川村学園女子大学の学生考案！なすやかぼちゃ、ズッキーニを使った夏野菜レシピについては裏面へGO(ゴー)！



おいしくて
お得!

旬の野菜はイイコトづくし!



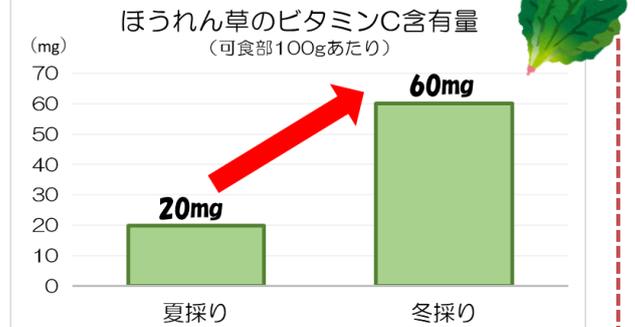
栽培技術の発達により、ほぼ一年中出荷されるようになった野菜。近頃は、季節に関係なく手に入るようになってきました。それでもおいしくなるのは旬の時期。さらに旬の野菜には、おいしいだけでなく、こんなメリットもあります。

その1

栄養価が高い!

ほうれん草は1年中お店で見かけますが、旬の時期とそれ以外の時期では栄養成分が違います。「日本食品標準成分表 2020年版(八訂)」によると、旬の冬に採れたものは、夏に採れたものに比べ、ビタミンCの含有量に約3倍の差があります。

旬野菜のメリット



文部科学省「日本食品標準成分表 2020年版(八訂)」より

その2

価格が安い!



旬の野菜は、適した時期に多く収穫できるので、価格も安め。トマトの価格を比較すると、令和元年7月1週目は1kgあたり571円だったのに対し、12月1週目は865円。トマトの旬は夏。秋以降は価格も上がります。

7月1週目
¥571/kg

8月 9月 10月 11月

12月1週目
¥865/kg

294円の差!

農林水産省「食品価格動向調査(野菜)」調査結果より
https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/anpo/kouri/k_yasai/h22index.html

川村学園女子大学の学生考案! 夏野菜レシピ!



今が旬の夏野菜をふんだんに使ったレシピをご紹介します。

夏野菜チャンプルー



【材料】(4人分)

ズッキーニまたはきゅうり…1本
かぼちゃ…100g
なす…1本(80g)
ねぎ…30g
トマトまたはミニトマト…100g
オクラ…4本(30g)
豚こま肉…200g
A { しょう油、酒…各小さじ2
片栗粉…大さじ1
卵…2個
サラダ油…大さじ大1強
B { 砂糖…大さじ1と1/2強
しょう油…大さじ1強
水…大さじ1
豆板醤、塩…各少々
こしょう…少々

【作り方】

- ①ねぎは斜め切り、野菜は一口大に切る。なすとかぼちゃは、ラップをかけ、600Wの電子レンジで2~3分加熱する。
- ②豚こま肉にAのしょう油、酒で下味をつけ、片栗粉を全体にまぶし、一口大のかたまりにする。
- ③卵を溶きほぐし、熱したフライパンで炒め、皿に取り出す。
- ④フライパンで②の肉を並べ焼く。
- ⑤④に、ねぎ、ズッキーニ、オクラ、なす、かぼちゃを加え炒める。
- ⑥Bを加え、こしょうで味を調える。全体になじんだらトマトと③の卵を入れ、さっと合わせる。



~クッキングメモ~

使う野菜はどんな野菜でもOK!
冷蔵庫に残っている野菜で代用できます。
厚揚げを入れてボリュームUP!
豆板醤がない場合には、七味やラー油で辛味を加えてもおいしいですよ!

《お問い合わせ》我孫子市健康づくり支援課 電話 04(7185)1126