



しょく いく

ねん がつごう
2026年10月号

食育ひろば



あき す 秋は過ごしやすい気温となり、おいしい旬の食材が多く収穫されます。旬の食材で日本の四季を感じることができ、それを食べることによって、その時期に必要な栄養をとることができます。旬の食材をいただくことの大切さを考えてみましょう。

旬野菜の特徴

はる
春

あた かんきよう う
新しい環境でストレスを受けやすく
たいちようふりよう お
体調不良を起こしやすい季節



はる や さい おも とくちよう
春野菜の主な特徴

- 独特のほろ苦さや香りがある
- 老廃物を体外に排出する解毒作用や新陳代謝を促進する作用がある野菜が多い



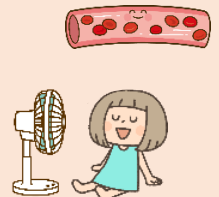
なつ
夏

あつ しょくよくふしん つま ひ ざ
暑さによる食欲不振、強い日差しに
よる 体の酸化が起こりやすい季節



なつ や さい おも とくちよう
夏野菜の主な特徴

- 水分やカリウムを多く含む
- 体を冷やす作用や抗酸化作用が特に高い野菜が多い



あき
秋

なつ つか かいぜん しょうかきけい
夏の疲れを改善し、消化器系の
はたら かつぱつ きせつ
働きが活発になる季節



あき や さい おも とくちよう
秋野菜の主な特徴

- でんぷんや食物繊維を多く含む
- 腸内環境を整える作用や体を温める作用がある野菜が多い



ふゆ
冬

からだ ひ めんえきりよく てい か
体の冷えから免疫力が低下し、
か ぜ かんせんしょう かけつ
風邪や感染症にかかりやすい季節



ふゆ や さい おも とくちよう
冬野菜の主な特徴

- ビタミンCやβカロテンを多く含む
- 寒さにさらされて糖度が増し、甘みがある
- 体を温める作用や免疫力を高める作用がある野菜が多い



Q 野菜は収穫する時期によって栄養価が変わります。ほうれん草は、夏と冬、どちらが栄養価が高いでしょう？

【ほうれん草100gに含まれているビタミンCの量】

夏 20mg < 冬 60mg

旬の野菜は、他の時期よりも栄養価が大きくなります。

冬が旬のほうれん草は、夏の3倍のビタミンC！甘みもアップしています！



【答え：冬】

買い物をするときに旬を意識するのはいいのですが、摂取する栄養価に大きな差がでます。冷凍野菜は旬の時期に収穫しているため、手軽な冷凍野菜を上手に取り入れるのも良いかもしれません。ストレスなく、のびのびと育ったおいしい野菜を、こどもたちにも味わってほしいですね。

未来の元気を創造する



一富士フードサービス株式会社



いまが おいしい くだもの しりとり



くだもの の なまえ を かいて

①②③ の しりとり を つなげよう！

①



い
□
じ
□

かわ は
あかむらさき で
たべると ぷちぷち
しているよ

②



□
り
□

とげとげ した
おうち から でて
くるよ
にたり やいたり
してから たべよう

③



□
ん
□

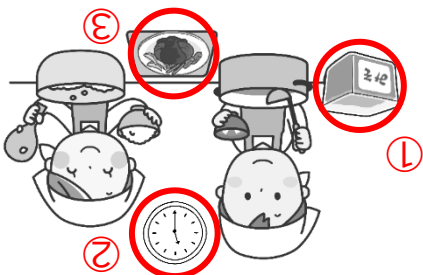
かわ は あか や
きみどり で なかみ
は しろ だよ

こたえ > ① いちじ > ② り > ③ りんこ



まちがい さがし くいず

ちがいは 3つ どこかな？



③ はんばー > からあげ が ちがう
② とはい の じかん が ちがう
① みそ と しょうゆ が ちがう

<こたえ>