

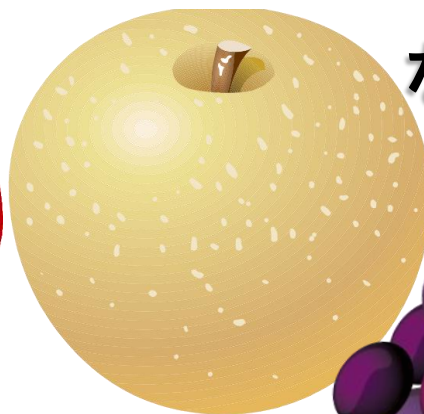


しゅんのものって
おいしいね。

りんご



なし



かき



ぶどう

みのりのあきのしゅんなくだもの

ぽんぽんニュース

2026.9



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丁目25-1

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

今回のテーマは「しゅんのものっておいしいね」の中から
「みのりのあき」をピックアップ！

これはなにかな



好きなものはある？

- 「旬」について説明をする。たとえば。。
『旬と言うのは、その食材が一年の中で一番沢山とれて、一番おいしい時期のことをいいます。カキが木に沢山なってオレンジ色になると美味しく食べられますね。この、美味しく食べられる時が旬なのです。』
- 行事でおいもほりをしたり、ぶどう狩りをした時などには、「この間とれたね」等の身近な話題をだして、旬のものに興味をもたせ、秋の味覚を楽しむようにしましょう

「旬の物は体にも心にも地球にも美味しい。」

食欲の秋です。何かと食べ物がおいしくなる季節です。

現在では、技術の発達や海外からの輸入などで、野菜や果物、魚など、旬の季節に関係なく、1年中ほとんどのものを食べることができます。いつでもどこでも何でも食べられる時代といえは豊かなようですが、簡単で便利になった食生活の裏で、季節感を失い、旬を味わう感覚が育ちにくくなっています。

旬でない野菜や果物には、生長を早める薬を使っていたり、必要以上に強い殺虫剤が使われていたりします。魚分類も同様に、成長を早めたり、養殖などの技術が進んでいて、旬でない食材には自然の状態ではないものが増えていきます。

それに対して、旬の季節にとれる野菜や、天然の魚などは、自然のリズムに合った、無理のない生長をしています。農薬などの薬品や人口肥料などの使用量や回数も少なく、ビタミンやミネラル、脂質などの栄養素も多く含まれています。

やはり自然のものは旬の時期が一番。おいしさも、栄養素としても、今注目されているエコの面からみてもです。

旬の食材を取り入れた食事は健康な体作りの一環です。幼児期から四季折々の作物の成長や収穫、調理から食べるまでのプロセスを身近に感じ、旬の食材に自然と興味を持つように働きかけましょう。

おとなの ぽんぽんニュース

2026.9



どうして？ 「食欲の秋」なのか

秋になると、朝夕には涼しくなり、身体の中から食欲を呼び起こすようになります。また、夏の疲れた体を回復させるビタミンを豊富に含んだ野菜、果物、芋類が、秋にはたくさん収穫されます。需要と供給が一致するのでより「食への欲」が増えるからとも言われています。

食のことわざ

「梨の礫（つぶて）」

梨の礫の「礫（つぶて）」は、主に武器として投げつける石などのことをいいます。

「梨の礫」は投げた小石のように帰ってこないものの例えです。手紙などの返事がなかったり、お使いに出した子どもが行ったきり帰ってこないケースなどで用います。「梨」は果物のナシのことですが、「返事が無い」という意味の「無し」にかけているのです。

このように単なる例えとして用いられる「梨の礫」ですが、同じ果物の礫でも、武器として威力のあるのは「モモ」だそうです。三つほど投げつければ地獄から追いかけてくる化け物たちを追い返すほどの力があるそうですよ。



名阪食品株式会社

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

〒330-0802 埼玉県さいたま市大宮区高鼻町1丁目25-1

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