

わたしから始まる高知の食育

～毎月19日は「食育の日」～



街路市は、「旬」の食材の宝庫です。

新鮮な「旬」の食材を求めて

日曜市をはじめとした街路市では、四季折々の様々な地元の食材が並び、季節の移り変わりを感じることができます。

まさに「旬」の食材の宝庫と言えるでしょう。

鮮度に関しては、前日に収穫したり、「朝どれ」として当日の朝早くに収穫したものを販売するなど、鮮度の高い食材が多く並びます。

また、生産者が直接販売をしているお店も多く、消費者にとっては、生産者の顔が見えるという安心感があります。



露地物の野菜や果物は、「旬」の食材を新鮮なうちに食べることで、豊富な栄養素を美味しく体に取り入れることができます。

さらに、「旬」の食材は、年中手に入るハウスものなどと比べ、比較的安価に購入することができます。

高知市の街路市は、ほぼ毎週日・火・木・金に開催されています。

これまであまり訪れたことがない方は、街路市でのお買い物を日常生活の中に取り入れてみてはいかがでしょうか。

なお、生産者の皆さんは、食材のことはもちろん、調理方法にも詳しい方が多く、丁寧に教えてくれます。これも街路市ならではの魅力の一つです。わからないことがあれば、ぜひ聞いてみてください。

食文化の教材としての街路市

街路市には、高知市内外の保育園や小学校からの見学が多く、お買い物体験が子どもたちに人気です。

また、県外の中学校などから修学旅行での来市もあります。

高知の食文化を季節感とともに体感できる街路市は、子どもたちにとって貴重な教材にもなっています。

