



8月のエコ活動

旬の食材でエコ生活を！

旬の食材を選ぼう！



最近品種改良やハウス栽培技術によって、季節に関わらず、さまざまな食品を手に入れることができるようになりました。旬の季節以外で同じ野菜を作るには光や温度を与えるためにたくさんのエネルギーを使うビニールハウスで栽培されます。そのエネルギー差はなんと約10倍にも及ぶと言われています。それだけ地球温暖化の一因となるCO2の排出量が多くなるということです。



食材の旬検定



食材の旬検定 Q2

次のうち、秋が旬ではない食材は？

A 栗
B さげし
C しめじ
D とうがん
E じゃが芋

食材の旬検定 Q4

食材の旬当てクイズ！たけのこの旬はいつ？

A 春
B 夏
C 秋
D 冬

食材の旬検定 Q5

新こぼろや新しょうがの出回る時期はいつごろ？

A 1～2月
B 3～5月
C 6～7月
D 9～12月

食材の旬検定 Q1

次のうち、夏が旬ではない食材は？

A れんこん
B スッキーニ
C あじ
D かぼちゃ
E 枝豆

食材の旬検定 Q3

食材の旬当てクイズ！ブロッコリーの旬はいつ？

A 春
B 夏
C 秋
D 冬

Q1 次のうち、夏が旬ではない食材は？

正解は A れんこん B スッキーニ C あじ D かぼちゃ E 枝豆

Q2 次のうち、秋が旬ではない食材は？

正解は A 栗 B さげし C しめじ D とうがん E じゃが芋

Q3 食材の旬当てクイズ！スズナブナの旬はいつ？

正解は A 春 B 夏 C 秋 D 冬

Q4 食材の旬当てクイズ！たけのこの旬はいつ？

正解は A 春 B 夏 C 秋 D 冬

Q5 新こぼろや新しょうがの出回る時期はいつごろ？

正解は A 1～2月 B 3～5月 C 6～7月 D 9～12月



旬の食材は味が良い！
ビタミン、ミネラルなどの栄養成分が多い！
効率良く栄養を取ることができる！！

環境のため、カラダのため

旬を意識して食材選びを心がけましょう！！

茨城をたべよう



令和元年度 エコレシピコンテスト

毎日の食事でエコ推進！

募集期間 8月1日(木)から11月15日(金) 必着

ポイント：食材選び、調理方法、ごみの削減

夏または冬のレシピを募集します

茨城県では、家庭における地球温暖化対策の推進のため、おいしくて、エネルギー消費量を削減する調理方法を取り入れた「エコレシピ」を募集してコンテストを実施します。毎日の食事をエコな視点でとらえた笑顔になるレシピをお待ちしています。

主催/茨城県 共催/環境保全茨城県民会議