

食育ひろば



平成 30 年

2 月

No.12

～みんなに伝えたい 食のおはなし～

日本には四季（春夏秋冬）があり、その季節にたくさんとれる食べものや、その季節にしか食べられないものがあります。食べものを通して、自然の恵みや季節の変化を感じてみよう。



食べものの旬ってなあに？の巻

1



この大根、今が旬でおいしいですね～。

旬？

旬ってなあに？



2

旬とは・・・

食べものが他の季節より、おいしく食べられる時期のこと。

冬は、大根や白菜、小松菜などが旬を迎えるのよ。



3

旬の食べものは、おいしいだけでなく、栄養もたっぷり含まれているから、からだにも良いのよ。



なんとっ
素晴らしい！



4

みんなが食べている給食の中にも、旬の食べものがたくさん入っているよ。ランチタイムに探してみよう！

