

旬の食材を味わっていますか？

旬を意識することで食卓に季節感があふれ、食卓が豊かになります。

また、旬の食材は、他の時期に比べて栄養価が高く、値段も安いというメリットもあります。

旬の食材や季節感のある和食で子どもの探索心を引き出そう！

旬の食材を選び、「〇〇の季節だね」など子どもへの声かけをしましょう。

また、花や葉の形に野菜を型抜きして料理に飾り、自然や季節を楽しんでもいいでしょう。



旬の食材を知っていますか？

<p>暖かくなってきたね～ / 春がきたね～ / 季節の移り変わりと一緒に 声かけもしよう！</p>	<p>春</p> <p>野菜果物 たけのこ・菜の花・うど・ アスパラガス・そら豆・ 絹さや・春キャベツ・いちご</p> <p>魚介類 アサリ・サワラ・ホタルイカ</p>	<p>お店で 子どもと一緒に 見つけてみよう！</p>	<p>夏</p> <p>野菜果物 きゅうり・トマト・レタス・ ナス・ゴーヤ・枝豆・オクラ・ とうもろこし・スイカ・桃</p> <p>魚介類 アジ・カツオ・アユ・ウナギ</p>
	<p>秋</p> <p>野菜果物 さつまいも・里いも・ゴボウ・ ニンジン・きのこ類・ 栗・柿・梨</p> <p>魚介類 サンマ・サバ・イワシ</p>		<p>冬</p> <p>野菜果物 カブ・大根・レンコン・長ネギ・ 小松菜・ほうれん草・白菜・ りんご・みかん・ゆず</p> <p>魚介類 サケ・ブリ・タラ</p>



※地域によって旬の時期が異なる場合があります。

出典：農林水産省
「子どもと楽しむ和食の時間」
全文はこちらから→

北陸農政局

