



た もの しゅん  
食べ物の旬、  
あ  
合っているものはどれ？

① サンマ（夏）  
なつ

② えだまめ（秋）  
あき

③ 白菜（冬）  
はくさい ふゆ

こた  
答えはうら面で！  
めん



こたえ はくさい ふゆ しゅん た もの いちばん  
**答：③白菜(冬)です。旬はその食べ物が一番おいしく**  
なる時期です。①は秋で、②は夏になります。

しら  
**調べてみよう!**

にほんしょく だいけんきゅう こくさいか にほん ぶんか  
『日本食の大研究 -国際化する日本の文化-』

(PHP研究所/編 PHP研究所 2006.1 J596/200N)

せかい から けんこうのたどと ちゅうもく さいはく さいちしき  
世界から健康的だと注目されている日本食の基礎知識について、た  
くさんの えいしゅん つか しょうかい こめ むぎ まめ さい さかな  
くさんの絵や写真を使って紹介しています。米、麦、豆、菜、魚など  
の食 材 について の 疑問 も 分 かり ます。(中 学 年 ~)

しら にほん しょく にん でん と う しょく しょく にん  
『調べてみよう!日本の職人伝統のワザ 1 「食」の職人

-すし 和菓子 しょうゆ かつお節-』

がっけんきょういっくしゅつばん  
(学研教育出版 2011.2 J502/11N/1)

むかし から 伝えられ続けてきた 伝統文化を大切にする 4人の職人が  
登 場 します。伝統文化の始まり、なぜその職人になったのか、実際に  
作 っ て いる ようす 作 っ た せいひん の しょうやくねん  
作っている様子や作った製品が載っています。(中学年~)

わ しょくぶんか なが つか せかい ひろ  
『和の食文化 -長く伝えよう!世界に広めよう!- 1~4』

えはらあやこ かんしゅう へん いわさきしよてん  
(江原絢子/監修 こどもくらぶ/編 岩崎書店 2015.2~3  
J383/111N/1~4)

にほん しょくぶんか はばひろ し がいこく ひと しょうかい とぎ  
日本の食文化を幅広く知ることができます。外国の人に紹介する時  
に 役 立 つ、英 語 集 も 載 っ て います。1巻は郷土料理や地産地消、2巻は  
保 存 方 法 と 保 存 食 など。3巻は和食のもてなしや調理基本五法、4巻は  
わしょく あじ き て ぜん かん こうやくねん  
和食の味の決め手である「だし」について。全4巻。(高学年~)

み  
**見てみよう!**

まな にほん せかい た もの のうりんすいさんしよ  
「学ぼう!日本と世界の食べ物 農林水産省」

[http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo\\_navi/learn/index.html](http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo_navi/learn/index.html)

しゅん た もの とくべつ ひ た きょうじしょく し  
旬の食べ物や特別な日に食べる行事食について知ろう!