



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！

### 『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)

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～)

### 『日本全国味めぐり!ご当地グルメと郷土料理』

(清 綾/監修 金の星社 2016.2～3 J383/119N/1～3)

地域ごとの気候や歴史、生業などの影響を受けて昔から食べつがれてきた「郷土料理」や、地元の人々に愛される「ご当地グルメ」が大きな写真と共に紹介されています。1巻はごはん・麺類・粉物。2巻は肉・魚・野菜の料理。3巻は汁物・鍋・お菓子。全3巻。(中学年～)

### 『和の食文化 -長く伝えよう!世界に広めよう!- 1～4』

(江原 綾子/監修 こどもくらぶ/編 岩崎書店 2015.2～3 J383/111N/1～4)

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！

### 「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)

旬の食べ物や特別な日に食べる行事食について知ろう!