



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** (冬ふゆ)

こた
答えはうら面で！



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 ちゅうもく にほんしょく きそちしき
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 たら たつ でんとうぶんか たいせつ にん しょくにん
昔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
とうじょう でんとうぶんか はじ しょくにん じっさい
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
つく ようす つく せいひん の ちゅうがくねん
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 たら 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 はひろく し がいこく ひと しょうかい とき
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
やくだ えいごしゅう の かん きょうどりょうり ちさんちしやう かん
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
ほそんほうほう ほそんしょく かん わしょく ちやうきほんごほう
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 こうがくねん
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やう
「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

しゅん た もの とくべつ ひ た きやうじしよく 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!