

## 「旬」って なあに？

一般的に、野菜や果物、魚介類などがよくとれて、最も美味しく、栄養価も高い時期を「旬」といいます。この「旬」という言葉は、食材以外にも、ある物事を行うのに、最も適した時期を表す言葉として使われることもあります。

日本では、四季がはっきりしているため、それぞれの季節に「旬」の食材がありますが、近年は、「ハウス栽培」や「養殖技術」等の進歩により、季節を問わず食材が手に入るようになりました。「旬」の食材は、季節に合った栄養バランスをもち、特に美味しいとされています。また、「旬」の物を食べることで、自然の恵みや四季の変化を感じることもできます。

「旬」を大事にしながら、日々の生活に取り入れていくと、食材が美味しい時期や物事を行うのに最適な時期を知ったり、より豊かさが増したりすると思います。

## 【春】(3・4・5月)

食べ物・・・いちご、春キャベツ、新じゃがいも  
新たまねぎ、たけのこ

空や雲・・・暖かな光が感じられるような薄い青色の空  
薄く広がるような雲や綿のような雲

行 事・・・ひな祭り、端午の節句



## 【秋】(9・10・11月)

食べ物・・・ぶどう、梨、柿、さつまいも  
きのこ、大根、かぼちゃ  
空や雲・・・高く澄み渡った空、秋の夕焼け  
小さな雲や白い塊の雲

行 事・・・十五夜、秋祭り、ハロウィン



## 【夏】(6・7・8月)

食べ物・・・桃、すいか、きゅうり、ピーマン  
なす、トマト

空や雲・・・まぶしいほどの太陽、真っ青な空  
細かい模様の雲や迫力満点の入道雲

行 事・・・七夕、夏祭り、花火大会

## 【冬】(12・1・2月)

食べ物・・・みかん、りんご、白菜、  
ほうれん草

空や雲・・・クリアで澄み切った空  
羽や霧のような雲

行 事・・・クリスマス、大晦日  
お正月、節分



◆日常生活に、四季を感じることでできる「食材」や「景色」「行事」等を取り入れ、親子で一緒に楽しみながら、子どもに必要な力を育んでいきましょう。