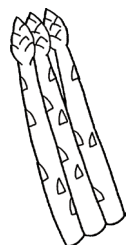


10月の目標は「旬の食べものを知ろう」です!

旬とは、野菜や果物、魚などがよくとれて、味のもっともよい時期のことを言います。同じ食べ物でも、産地によって気候がちがうので、旬が変わることがあります。食べ物によって旬の時期はちがいますが、旬の食べ物は一番おいしく、栄養がたっぷりです。最近では、品種改良や栽培技術の進歩、流通システムの発展により旬に関係なく色々な食べ物が食べられるようになり、旬が分かりにくくなってきましたが、その土地でとれる旬の食べ物を知ることによって自然の恵みや四季の変化を楽しむことができます。



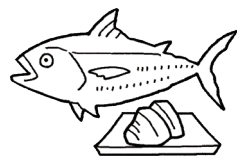
アスパラガス



そらまめ



いちご



かつお

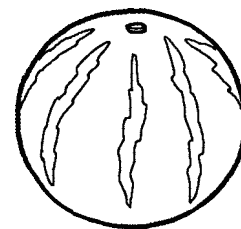
はる しゅん た もの
春が旬の食べ物



トマト



ピーマン

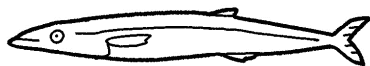


すいか

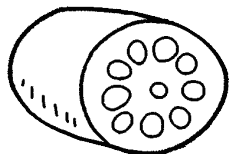


メロン

なつ しゅん た もの
夏が旬の食べ物



さんま



れんこん



ほうれん草

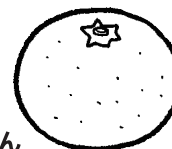


かき

あき しゅん た もの
秋が旬の食べ物



にしん



みかん



白菜



だいこん

ふゆ しゅん た もの
冬が旬の食べ物