

◆地元でとれたものを選ぶ

自分の地域でとれたものを食べることを「地産地消」といいます。
 地産地消は、食べ物を運ぶエネルギーが少なくて済み、環境に優しいですね。
 また、旬の時期の食べ物は、栄養価が高いといわれています。



食べ物には、「旬(しゅん)」と呼ばれる時期があります。
 「旬」とは、自然の中でふつうに育てた野菜や果物がとれる季節や、
 魚がたくさんとれる季節のことで、いちばんおいしくて栄養がたっぷりの時期といわれています。食べ物によって、「旬」の時期は異なります。

◆食べ物の「旬」いくつか知っていますか

春

いちご ふき あさり

夏

すいか とうがん うなぎ

秋

かき ぎんなん さつまいも

冬

みかん ブロccoli のり

ふつうの畑などで栽培した場合の収穫期。温室などで栽培した場合はこれ以外の季節にも収穫されます。

★チェックしてみよう

次の野菜の旬は「いつ」でしょうか。○を付けましょう。
 またこの野菜を使った料理は何があるか、思いつくものを書きましょう。

①にんじん					②たまねぎ				
旬	春	夏	秋	冬	旬	春	夏	秋	冬
料理名					料理名				

あいちの特産物

愛知県では、全国3位までに入る産出額(水産物は漁獲量)を誇る農林水産物がたくさんあります。

農産物

- ・キャベツ ・しそ
- ・いちじく など

畜産物

- ・名古屋コーチン
- ・うずらたまご

水産物

- ・くるまえび
- ・しらす など

★チェック欄の答え ①旬:冬 料理:ちくぜん煮、シチュー、サラダ等 ②旬:春 料理:カレー、肉じゃが等