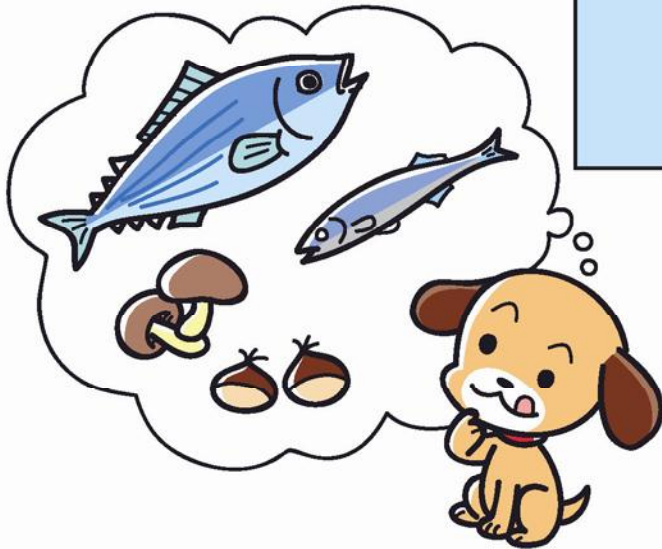


## 7

# 食べ物の「旬」って何だろう？

## 『旬』

- ① 魚、野菜、果物がよくとれて味の最もよい時期
- ② 1ヶ月を3期に分けたうちの1期（10日間）  
例：上旬、中旬、下旬



# 秋 旬 刀 魚

何と読むのでしょうか？

指令5

昔は、食べ物は決まった時期にしか食べられなかったんだ。  
春の初がつお、秋のもどりかつお、秋のくりやきのこなどがあるね。

◎ほかにも季節を代表する食べ物をみつけられるかな？

春	夏	秋	冬



なぜ、旬にかかわらず食べられるようになったのでしょうか。調べたことや君の考えをまとめてみよう。

いつでも食べられるようになったわけ	そうなったことへの君の意見

ろじ さいばい  
野菜を露地で栽培したり  
俳句の季語を調べたりすると  
本来の旬がわかるワン



## 旬の野菜は、栄養ばつぐん!

ほうれん草などの青菜は、冬が旬です。夏場にもほうれん草はありますが、その栄養は段ちがい。  
冬のほうれん草は、夏場のものと比べてビタミンCが3倍も含まれています。  
旬の野菜は味もよくて栄養たっぷりです。