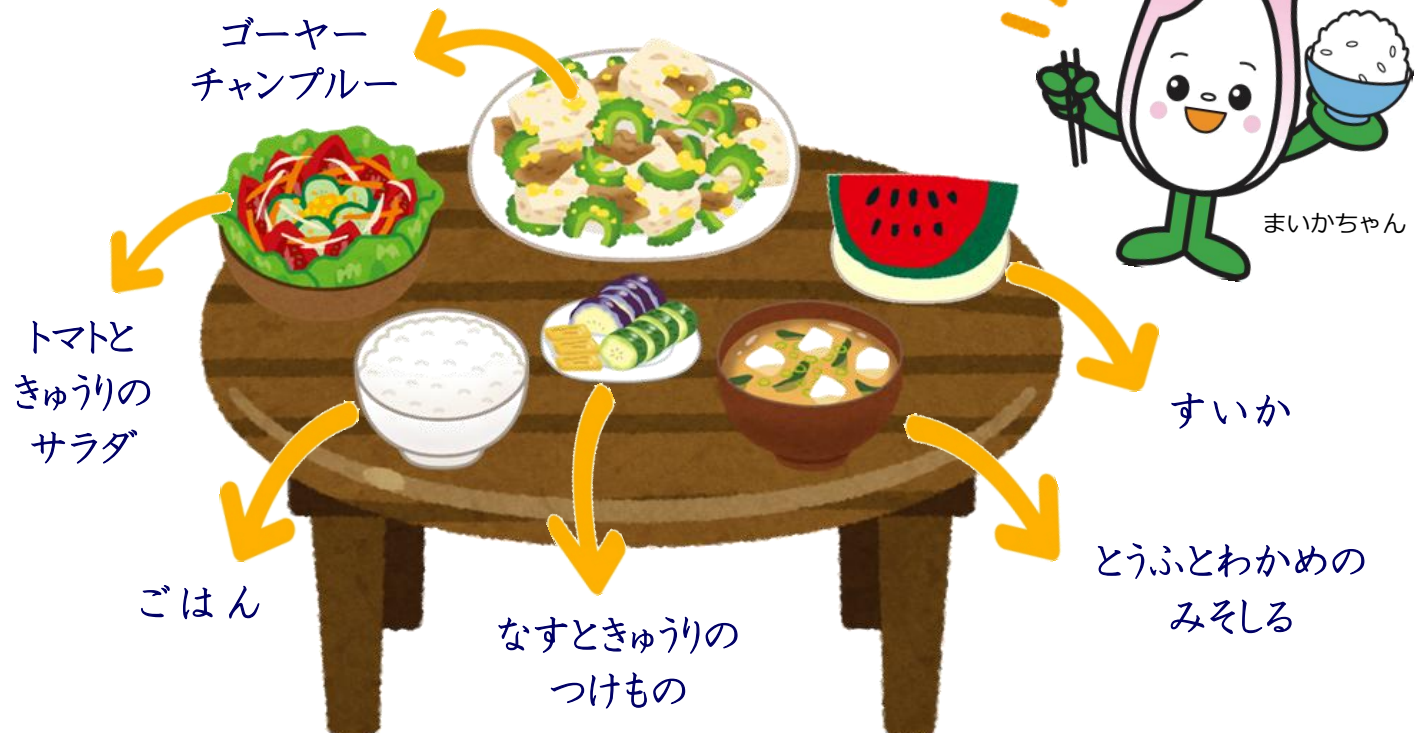




あさ ゆうがた はくちょう そら と ようす み あさと
朝と夕方に、白鳥がむれになって空を飛ぶ様子を見かけるようになりました。朝飛
た はくちょう ひるま た しょくじ はくちょう にいがたし し とり
び立った白鳥は、昼間に田んぼで食事をします。白鳥は新潟市の「市の鳥」だよ。
だいごう
第10号のテーマは「食べ物の"旬"を知ろう」です。食べ物には"旬"があるよ。旬
ってなんだろう？ た もの しゅん し しょくじ
食べ物の旬を知ると、いつもの食事がもっとおいしくなるよ。

❄️ このこんだて、どう思う？ ❄️

これは、まいかちゃんのおうちの、ある冬の日の夕ごはんのこんだてだよ。おいし
りょうり なら
そうな料理が並んでいるね！メニューを見てみよう。



メニューは、ごはん、とうふとわかめのみそしる、ゴヤーチャンプルー（^{にが}苦うりのいため物）、トマトときゅうりのサラダ、なすときゅうりのつけもの、すいか。
とってもおいしそうだけど、^{なに}何か気が付くことはないかな？

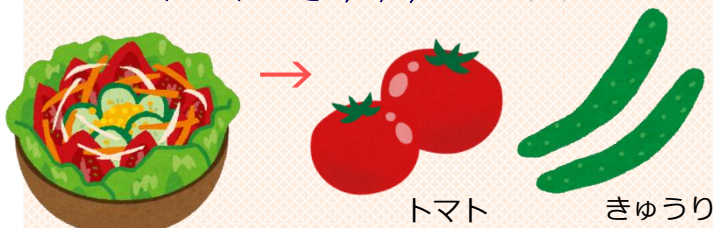
まいかちゃんのおうちの冬の日の夕ごはんのこんだてを見て、あれ？と感じた君は
するどいぞ！それぞれの料理に使われている食材に注目して、もう一度よく見てみ
よう。

ゴーヤーチャンプルー



ゴーヤー
(にがうり)

トマトときゅうりのサラダ



トマト

きゅうり

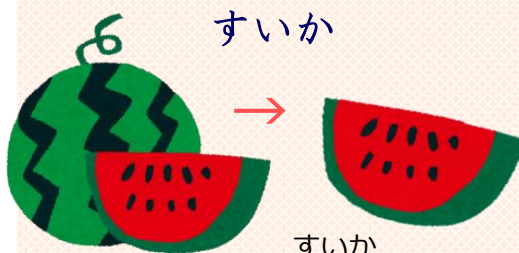
なすときゅうりのつけもの



なす

きゅうり

すいか



すいか

ゴーヤーチャンプルーの「ゴーヤー (にがうり)」、トマトときゅうりのサラダの「ト
マト」と「きゅうり」、なすときゅうりのつけものの「なす」と「きゅうり」、そして
「すいか」。これらは、どれも暑い夏にたくさんとれる野菜だ！

寒い寒い冬の日の夕ごはんなのに、暑い夏の野菜を使った料理が並んでいるなん
て、不思議だよね。

なつ

やさい

ふゆ

夏の野菜がどうして冬に？

ゴーヤー (にがうり)、トマト、きゅうり、な
す、すいかは、太陽がじりじり照りつける夏に
たくさんとれる野菜だ。だけど、スーパーマ
ケットでは、雪がふる寒い冬でも、これらの夏
の野菜を買うことができる。

君は、夏の半そで T シャツを着て、雪遊びを
しないよね。寒いのが苦手な夏の野菜なのに、
どうして冬でもお店に並んでいるんだろう？



ふゆ う なつ やさい 冬に売っている夏野菜のひみつ

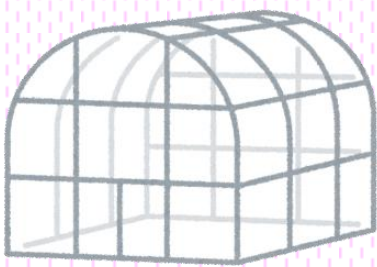
むかし なつ やさい ふゆ た ゆめ はなし いま ふゆ
昔は、夏の野菜を冬に食べるなんて、夢みたいな話だった。けど今では、冬でもすいかを食べることができる。むかしひとし
なが じかん やさい つく かた けんきゅう くふう なつ
長い時間をかけて野菜の作り方が研究され、いろいろと工夫することによって、夏の野菜を冬でもお店で買うことができるようになったんだ。
きせつ ちが やさい みせ う くふう
季節が違う野菜をお店で売るために、こんな工夫がされているよ。

① 別の地域で作ったものを売る

たと おな がつ にいがたけん きおん ど おきなわけん
例えば、同じ12月でも、新潟県の気温は5度くらい、沖縄県の
きおん ど おお ちが きおん ど
気温は18度くらいと、大きく違うよ。気温18度というのは、
にいがたけん がつ きおん おな ふゆ じき
新潟県でいうと6月の気温と同じくらいだ。冬の時期、
にいがた さむ つく やさい にいがた
新潟では寒くて作ることができない野菜でも、新潟よ
きおん たか ほか ちいき つく ばあい くふう にいがた
りも気温が高い他の地域では作ることができる場合がある。工夫の1つめは、新潟
あたた ちいき つく やさい はこ にいがた う
よりも暖かい地域で作った野菜を運んできて、新潟で売る、というものだ。



② ビニールハウスで育てる



そだ
ビニールハウスを見たことがあるかな？ ビニールハウ
なか あたた だんぼう
スの中はとても暖かくて（暖房をつけることもあるよ）、
やね ふゆ ゆき つ そと さむ なが
屋根があるから冬でも雪が積もらない。外が寒くても、長い
あいだ あたた きせつ やさい つく
間、暖かい季節にとれる野菜を作ることができるよ。
くふう そだ
工夫の2つめは、ビニールハウスで育てる、というものだ。

③ 外国から運んでくる

ふゆ にほん つく やさい うみ がいこく
冬に日本で作ることができない野菜は、海をこえて、外国
はこ ゆにゆう
から運んでくることもある。これを「輸入」というよ。
くふう がいこく ゆにゆう
工夫の3つめは、外国から輸入する、というものだ。



寒い冬の時期に夏の野菜をお店で売るために、いろいろな工夫がされていることがわかったね。野菜を作る農家の人たちや、野菜を売る人たちが、たくさん工夫してくれているから、季節が異なる野菜をいつでもお店で買うことができるんだ。

ただね、季節が異なる野菜をわざわざ選んで、買って食べなくても、お店には、今が食べごろの野菜がたくさん並んでいるよ。

旬の食べものを味わおう！

食べものには「旬」がある。「旬」とは、自然の中でふつうに育てた野菜や果物、魚が一番たくさんとれる季節のことを言うよ。

旬は、その食べものが一番おいしくなる時期だ。おいしいだけでなく、栄養もたっぷり！たくさんとれる

時期だから、お店でもお得に安く買うことができる。旬の食べもの

には良いことがいっぱい！技術が進んで、旬に関係なく、一年中いろんな野菜がお店に並ぶようになったけれど、せっかくなら、おいしくて栄養たっぷりの「旬」のものを選びたいね。

学校の給食には、旬の食べものがたくさん使わ

れているよ。育ちざかりのみな

さんに栄養をたっぷりとってほしい

から、栄養士さんと調理師さんは、

毎日気持ちを込めて、おいしい給食

を作ってくれているんだ。



まいかちゃんも
まってるよ！



みんなからのおたよりをまってるよ！

〒950-0933 新潟市中央区清五郎 401 番地
新潟市食育・花育センター こども食育新聞係