



メロン スイカ きゅうり
とうもろこし えだまめ トマト
なす ピーマン

きせつの食べものが
おいしいよ!

1 旬の食べものは
生命力に溢れている

旬は自然の摂理にしたがってのびのびと育った作物が市場に出まわる頃で、味がおしく、栄養素もたくさん含まれています。
今は1年中あらゆる食材が店頭で並んでいますが、旬のものを選んで食べたいものです。



みかん さといも さつまいも
かぼちゃ ほうれんそう
かぶ だいこん はくさい
ねぎ ごぼう

2 旬を味わう
味覚を育てよう

旬の食材を中心に、季節感のある献立をぜひ考えてみましょう。例えば、春には竹の子ご飯、夏にはきゅうりを冷やして丸かじり。秋にはサンマ。冬にはほうれん草や白菜をたっぷり使った鍋ものなど、その季節ならではの食材のもつ味とパワーを存分に味わいましょう。
薄味にしたて素材そのものの味を感じるように調理すると、味覚も磨かれていきます。

3 旬を感じて
食のつながりを

旬の食材は、量も多く出まわります。さまざまな調理法で楽しみましょう。
また、いちごなどの果物はジャムにしたり、魚は日干しにしたり、佃煮にしたり、旬のものをたっぷり楽しむ知恵も学びたいものです。
そして、いも掘り、りんご狩りなどに出かけるのも、旬の時期ならではの楽しい体験です。

5月のポイント
おいらいこんだてときせつこんだて



豆腐ハンバーグ

[材料]
木綿豆腐、玉ねぎ、鶏ひき肉、油、塩

- ①木綿豆腐は水切りをする。
- ②熱したフライパンに油を引き、みじん切りにした玉ねぎを炒める。
- ③①の豆腐をつぶして、ひき肉と②の玉ねぎ、塩、こしょうを混ぜ、小判型にする。
- ④熱したフライパンに油をひき③を焼いて混ぜソースを作り最後にかける。



山菜うどん

[材料]
鶏むね肉、にんじん、干しいたけ、しめじ、油揚げ、山菜水煮、かまぼこ、ねぎ、

かつおのだし汁、薄口しょうゆ、みりん
で味付けしたうどんのだし汁に色とりどりの具がたくさん入っていました。



みんなで
たまねぎひきや
えんどうとりを
したよ。

