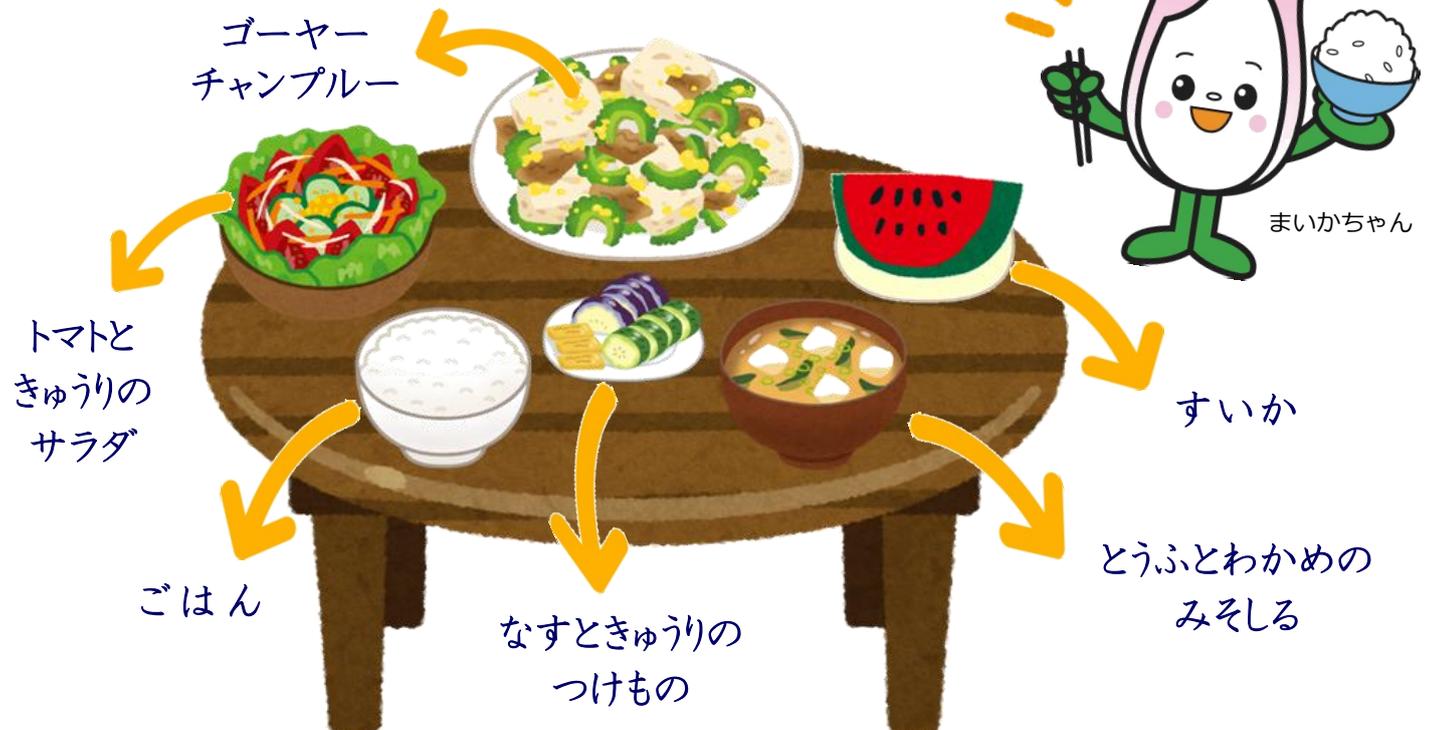




あさ ゆうがた はくちょう そら と ようす み あさと  
朝と夕方に、白鳥がむれになって空を飛ぶ様子を見かけるようになりました。朝飛  
た はくちょう ひるま た しょくじ はくちょう にいがたし し とり  
び立った白鳥は、昼間に田んぼで食事をします。白鳥は新潟市の「市の鳥」だよ。  
だいごう  
第10号のテーマは「食べ物の“旬”を知ろう」です。食べ物には“旬”があるよ。旬  
ってなんだろう？ たものしゅん し しょくじ  
食べ物の旬を知ると、いつもの食事がもっとおいしくなるよ。

## ❄️ 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！メニューをみてみよう。



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（苦うり  
のいためもの）、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、何か気が付くことはないかな？

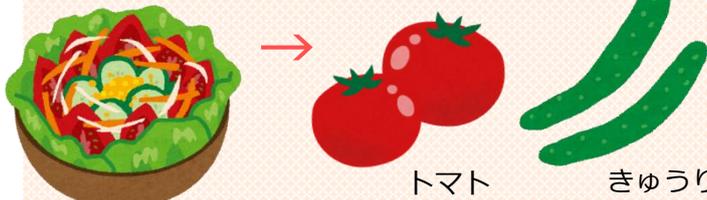
まいかちゃんのおうちの冬の日の夕ごはんのこんだてを見て、あれ？と感じた君は  
 するどいぞ！それぞれの料理に使われている食材に注目して、もう一度よく見てみ  
 よう。

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

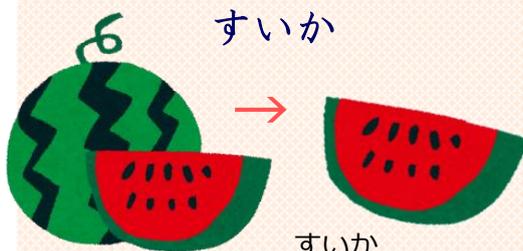
なすときゅうりのつけもの



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

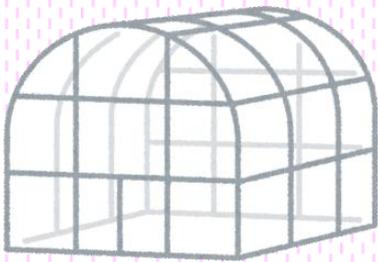
むかし なつ やさい ふゆ た ゆめ はなし いま ふゆ  
昔は、夏の野菜を冬に食べるなんて、夢みたいな話だった。けど今では、冬でもすいかを食べることができる。むかし ひと し  
長い時間をかけて野菜の作り方が研究され、いろいろと工夫することによって、夏の野菜を冬でもお店で買うことができるようになったんだ。  
きせつ ちが やさい みせ う くふう  
季節が違う野菜をお店で売るために、こんな工夫がされているよ。

## ① べつ ちいき つく う 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 がいこく はこ 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するために、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」のものを食べたいね。

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