

# がっこちゃんの食育掲示物



## 食べ物のおいしい季節『旬』

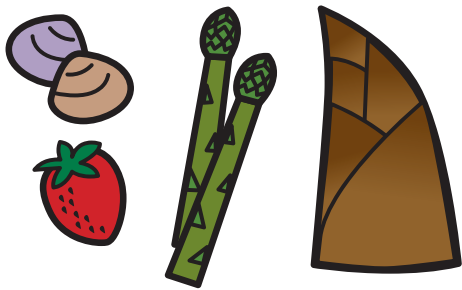
食べものには、一番おいしくて  
栄養たっぷりの季節、旬があるよ。

旬とは、自然のなかで普通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だよ。



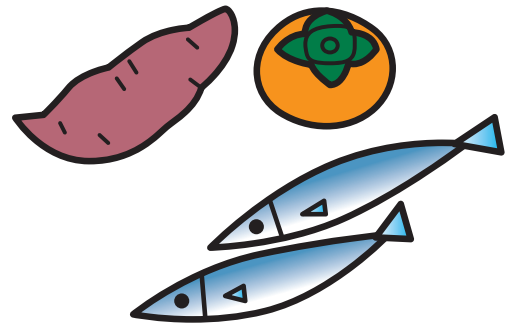
### 春が旬の食べ物

いちご、あさり、たけのこ、  
アスパラガスなど



### 秋が旬の食べ物

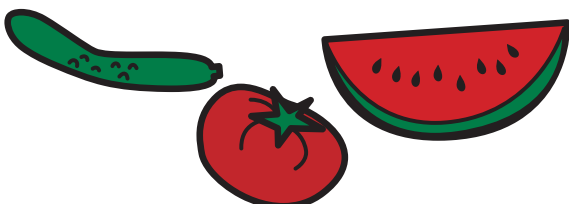
さつまいも、柿、さんまなど



旬の食べ物を  
調べてみよう！

### 夏が旬の食べ物

きゅうり、トマト、  
あじ、すいかなど



### 冬が旬の食べ物

白菜、みかん、ぶり、大根など

