

家庭教育応援ナビ

2025. 12

家庭教育とは、家庭で、保護者が子どもに生活習慣やコミュニケーションなど、
生きていく上で必要なスキルを身につける手助けをすることです。
家庭教育応援ナビでは、家庭教育で必要な情報を発信していきます！



No. 5

家庭で旬の食材を味わっていますか？

近年、ハウス栽培や外国から輸入された食材の影響で、「旬」に関係なく一年中販売されているものが増えています。そのため、私たちが食材の「旬」を意識することは少なくなっているかもしれません。旬の食材を取り入れることで、食卓に季節感があふれ、より充実した食卓になるでしょう。また、旬の食材は、他の時期に比べて栄養価が高く、値段も安いというメリットもあります。今が旬の野菜に水菜がありますが、水菜は草津で一番多く栽培されている“ベジクサ（草津のおいしい野菜たち）”として親しまれています。

旬のものや地産地消を意識しながら食事を楽しむことで、自然のめぐみや四季の変化も感じてみませんか？



旬の食材を選び、「○○の季節だね」など
お子さんへの声掛けをしてみましょう！

＼暖かくな～って
／きたね～
＼春がきたね～
／
季節の移り変わりと一緒に
声掛けもしよう！

野菜果物

たけのこ・菜の花・うど・
アスパラガス・そら豆・
絹さや・春キャベツ・いちご

魚介類

アサリ・サワラ・ホタルイカ

野菜果物

さつまいも・里いも・ゴボウ・
ニンジン・きのこ類・
栗・柿・梨

魚介類

サンマ・サバ・イワシ

春 夏

秋 冬

野菜果物

きゅうり・トマト・レタス・
ナス・ゴーヤ・枝豆・オクラ・
とうもろこし・スイカ・桃

魚介類

アジ・カツオ・アユ・ウナギ

お店で
子どもと一緒に
見つけてみよう！

野菜果物

カブ・大根・レンコン・長ネギ・
小松菜・ほうれん草・白菜・
りんご・みかん・ゆず

魚介類

サケ・ブリ・タラ



※農林水産省北陸農政局「旬の食材を味わっていますか？」Webポスターより抜粋

季節の行事や特別な日に食べる料理にも「旬」が関係しています！

もうすぐ来るお正月に食べるお雑煮の中の旬の食材を
お子さんと一緒に探してみてはいかがでしょうか？

地域によってお雑煮の特徴が違うので、
具材やおもちの種類、味付けなど地域毎の違いを
調べてみてから食べると文化やくらしの違いも見えてきます。

