

# 家庭教育応援ナビ

2025. 12

No. 5

家庭教育とは、家庭で、保護者がこ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！



## 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(草津の美味しい野菜たち)”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、「〇〇の季節だね」など  
お子さんへの声がけをしてみましょう！

／ 暖かくなって  
きたね～  
／ 香がきたね～  
／ 季節の移り変わりと一緒に  
声がけしよう！

### 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

春

### 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

夏

お店で  
子どもと一緒に  
見つけてみよう！

### 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

秋

冬

### 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たいはかがでしょうか？  
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。

