

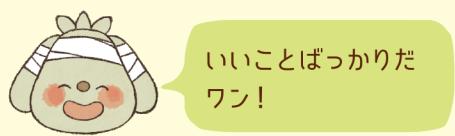
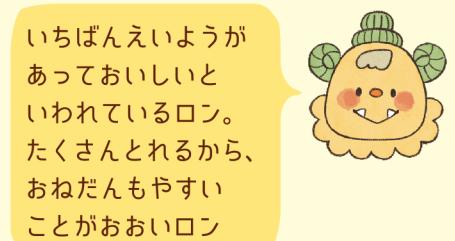
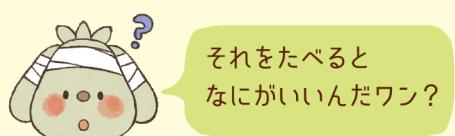
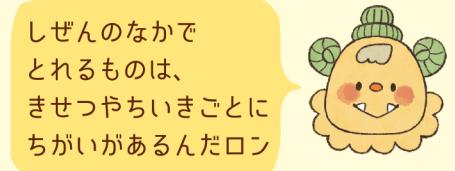
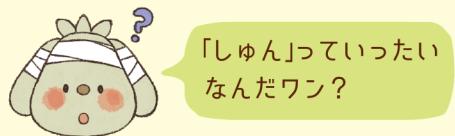
Vol.13

ボノロン
と
まなぼう!

旬のしょくざいを たべよう

イラスト/たけだあおい

このコーナーでは、環境問題・自然のことに関する言葉をボノロンといっしょに学んでいきます。
ぜひお子さまとの対話のきっかけにしてください。



じものものなら、はこぶきよりもみじかくてしんせんだし、
しょくぶんかをしるきっかけにもなるから、ぜひ、
みんなのじもの「しゅん」のしょくざいをたべてほしいロン！

おうちの方へ 食べ物には最も美味しい栄養価の高い時期、「旬」があります。旬とは自然の中で普通に育てた野菜や果物がとれる季節や、魚介類が沢山採れる季節のことです。旬の食材は美味しい、栄養価も高いといわれています。地域の旬の食材を食べること（地産地消・旬産旬消）は、生産・輸送・保存にかかるエネルギーとコストを低く抑えることにつながり、地域活性化や食料安全保障にも貢献します。また、食を通じて季節感や地域の文化や気候風土を感じることができます。

【参照】環境省サイト 【監修】セブン-イレブン記念財団 高尾の森自然学校 後藤章



自然学校の春の旬野菜
ノラボウ菜 江戸東京野菜