

わしょくすいしん ひ
和食推進の日

がつ
11月の
和(なごみ)こんだて



かずくん



なごみちゃん

きょう
今日のこんだて

さといもと
こんにゃくのとさに



かき



きのこごはんのぐ



ごはん



すましじる



「きのこごはん」には秋が旬の
しめじ、えのきたけ、ごぼうが
入っているよ。



しめじ



ごぼう



えのきたけ



「旬」ってなあに？



た もの じ き
その食べ物がたくさんとれる時期のことです。

おいしい

しゅん

えいよう
栄養たっぷり！

はる



なつ



あき



ふゆ



わ しょく しゅん た もの あじ
和食は、旬の食べ物をおいしく味わう
くふうをしているね。

しゅん た もの
旬の食べ物

しめじ



えのきたけ



かき



ごぼう



さといも



あじ
おいしく 味わって
た 食べてね！

