

がつ
5月の
和(なごみ)こんだて



かずくん



なごみちゃん



みやこおばあちゃん

きょう
今日のこんだて

たけのこのおかかに



ぎゅうにくとひじきの
いために



ごはん

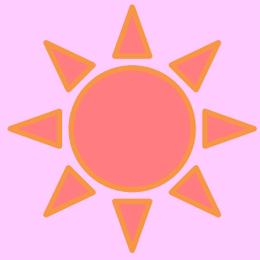


はるやさいのみそしる

はる 春 においしい 食べ物 が たくさん 入っている ね。



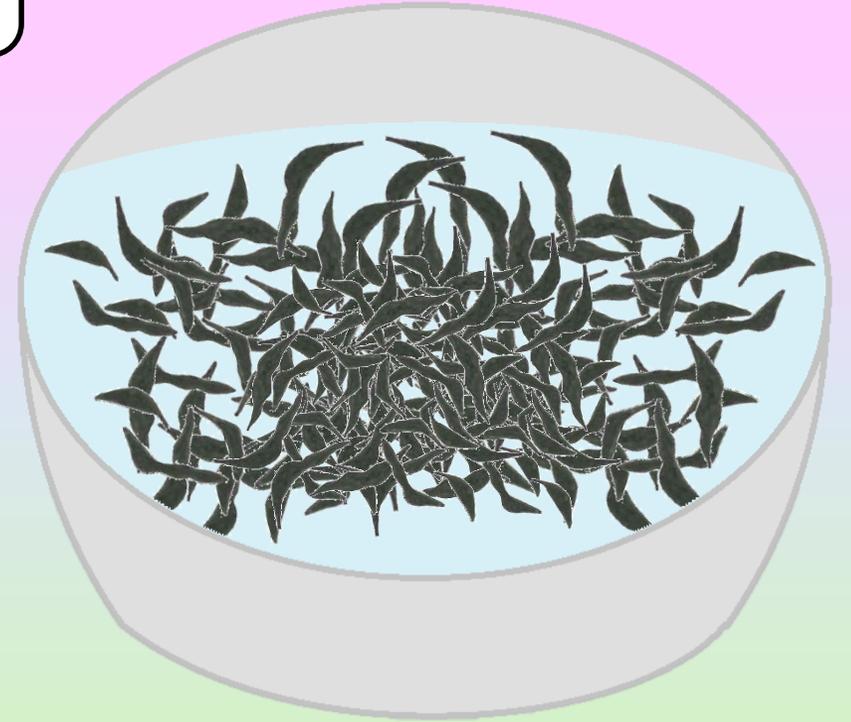
はる
春



かんそう
乾燥させる



ひじき



たくさんとれたものをむだにしないように、
くふうして食べられてきたんだね。

た もの あじ いちばん じき
食べ物の味が一番よい時期



たくさん
とれる

えいよう
栄養たっぷり！

しゅん

旬

はる



なつ



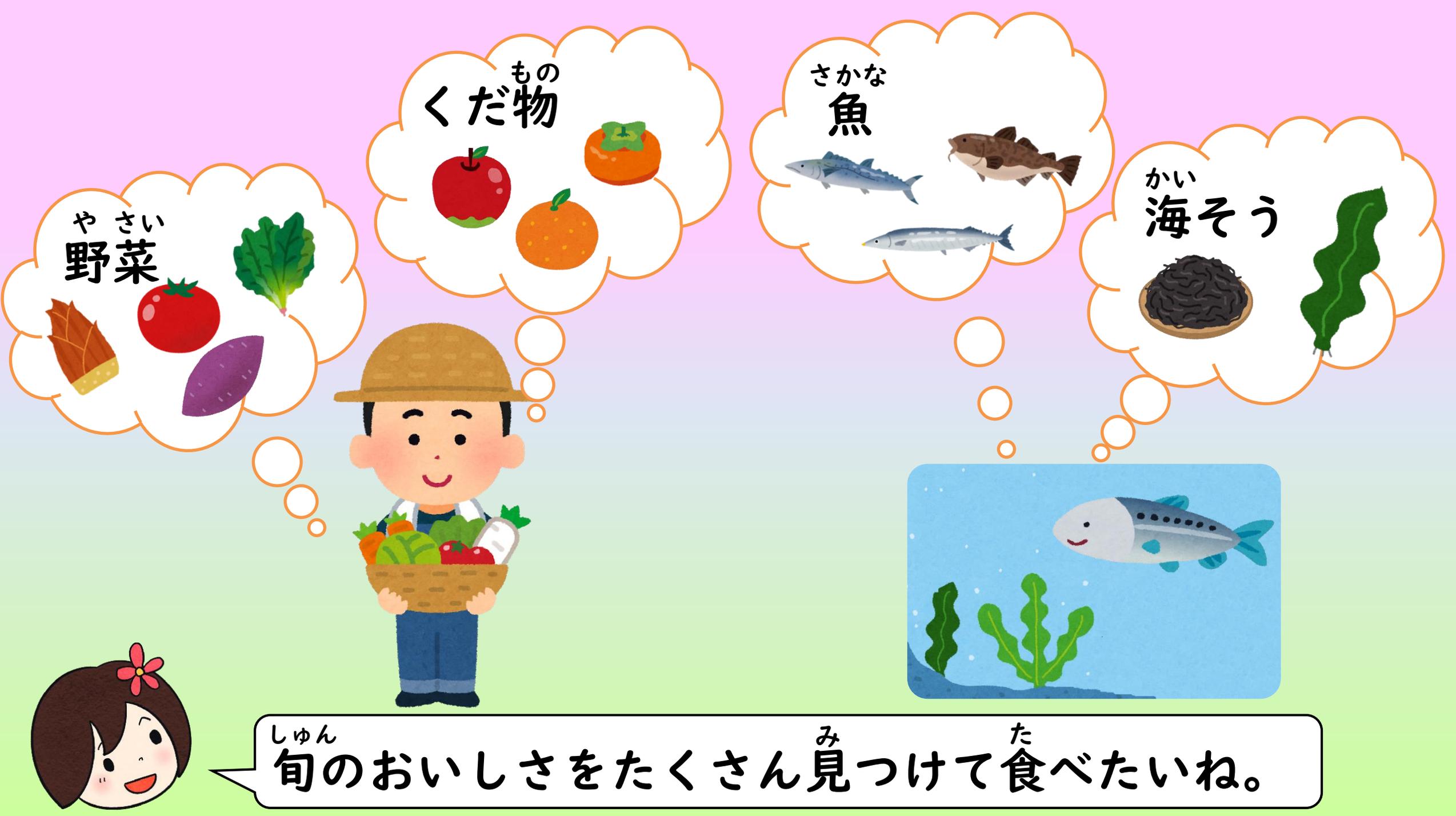
あき



ふゆ



しゅん た もの
旬の食べ物には、どんなものがあるんだろう。



やさしい
野菜

もの
くだ物

さかな
魚

かい
海そう

しゅん

旬のおいしさをたくさん見つけて食べたいね。

しゅん た もの
旬の食べ物



たけのこ



たまねぎ



じゃがいも



キャベツ



ひじき

あじ
おいしく 味わって
た
食べてね!

