

がつ
4月の
和（なごみ）こんだて



かずくん

つき いっかい
月に一回なごみ
こんだてがあるよ。

わたしたちが
しょうかいます。



なごみちゃん

た もの
食べ物の
ことなら
き 聞いてね。



みやこおばあちゃん

むかし

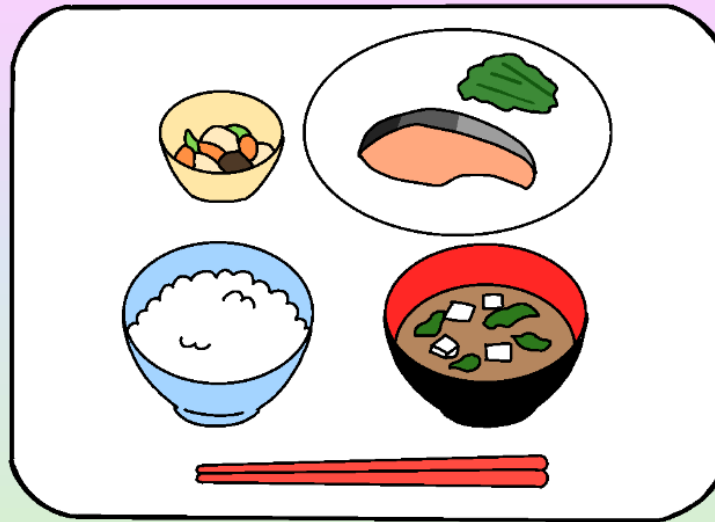
た

昔から食べられている

わ しょく

あじ

“和食”を味わうこんだてだよ。



“和”の文字を“なごむ”と読んで、
和（なごみ）こんだてというんだよ！

きょう
今日のこんだて

だいこんばとじゃこの
いためもの



たけのこの
あんかけごはんのぐ



ごはん



はるやさいのみそしる

しん こん だて
新献立

たけのこの あんかけごはんのぐ



とりにく



にんじん



みつば



たけのこ

はる
春

なつ
夏

あき
秋

ふゆ
冬

しゅん

旬

しゅん

き せつ

た もの

旬とは、その季節に美味しい食べ物のことよ。





りょう り

たい せつ

だしって料理をおいしくしてくれる大切なものだよね。

はるやさいのみそしる

だし（出汁）



しゅん

旬



けずりぶし

や さい

あじ

た

野菜も、だしのうまみも味わいながら食べたいな。



和（なごみ）こんだてで
たいせつ大切にしているみつ三つのこと



だしのうまみ



き せつ かん しゅん た もの
季節感と旬の食べ物



でん とう しょく
伝統食
ぎょう じ しょく
行事食

しゅん 旬の食べ物



みつば



たけのこ



キャベツ



たまねぎ



じゃがいも

あじ
おいしく 味わって
た
食べてね!

