



# 食べものが食卓に運ばれるまで

北海道でとれる食べものは、どこを<sup>しよたく</sup>通って食卓へ<sup>とど</sup>届くのでしょうか？

## さけとじゃがいもの旅

さけはそのまま食べるだけではなく、いくらや<sup>さけ</sup>鮭トバなどにもなります。じゃがいもは<sup>おろしうり</sup>卸売市場からスーパーに行くだけでなく、<sup>かたくりこ</sup>片栗粉になったり、ポテトチップスになったりしています。



## 「旬」を大切に作る食生活

四季がはっきりしている北海道では、季節によってとれる食材が変わります。自然のリズムのなかで野菜や魚がもっとも多くとれる時期のことを「旬」と呼びます。たとえば、北海道では6月がアスパラガスの旬、7月はうにの旬です。旬の食材は価格も安く、栄養素も豊富にふくんでいます。なにより、その食材が一番おいしく食べられます。旬の食材を食べて、必要な栄養素をとるのが昔から続いている日本の食文化です。



よろこびも一緒に

### 食べものを育てる、収穫する、食べる! (札幌市八軒北小学校)

札幌市西区の八軒北小学校では1年生から6年生まで、学年ごとに学校の畑で野菜を育てています。収穫した野菜は給食のおかずとして、みんなでいただき、収穫のよろこびも一緒に味わっています。少しずつ成長するようすを観察し、大切に育てた野菜は特別なおいしさです。



収穫の様子



## 地域の食材を使って、料理にチャレンジしよう!

みなさんが住んでいる地域にはどんな食べものがありますか? 野菜や魚、お肉など、身近な場所でとれているものや地域で昔から食べられている行事食、郷土食を考えてみましょう。

地域の食べものはその場所の伝統や文化と深くかかわっています。例えば、石狩鍋や三平汁など、身近な食材で行事食、郷土食をつくってみましょう。