旬を食べよう

～岡山県の旬を知ろう～

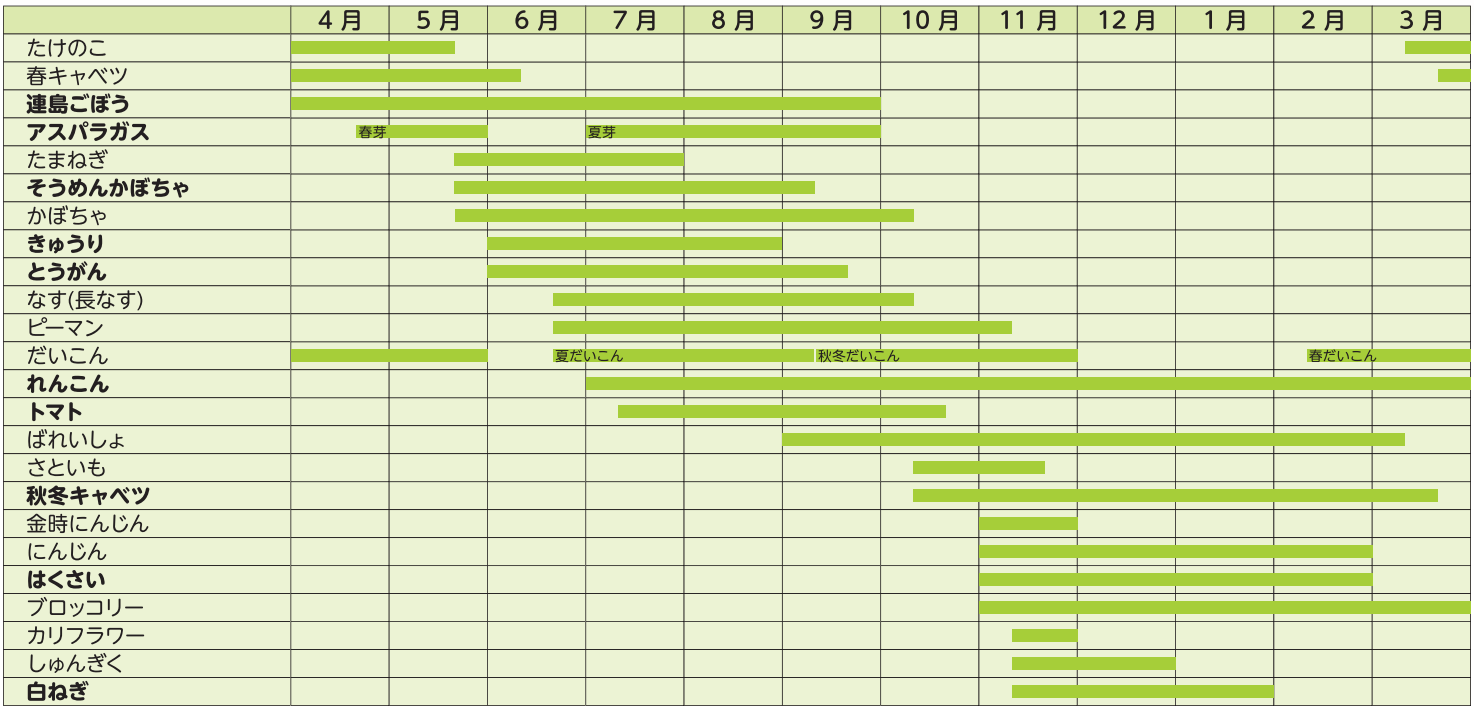
　食べ物にはいちばんおいしくて栄養たっぷりな時期、「旬(しゅん)」があります。「旬」とは自然の中でふつうに育てた野菜や果物がとれる季節や、魚がたくさんとれる季節のことで、食べ物によってその時期は違いますが、いちばんおいしくて栄養もたっぷりです。旬のものを食べることで、自然のめぐみや四季の変化も感じてみましょう。また、お正月や特別な日に食べる料理にも「旬」が関係しています。

　食べ物によっては「旬」に関係なく一年中売っているものも多くあります。そういった食べ物の多くは、ハウス栽培(さいばい)のようにあたたかい部屋で育ったものや、外国から輸入されたものです。

出典：農林水産省Webサイト　子どもの食育「学ぼう！日本と世界の食べ物」より抜粋

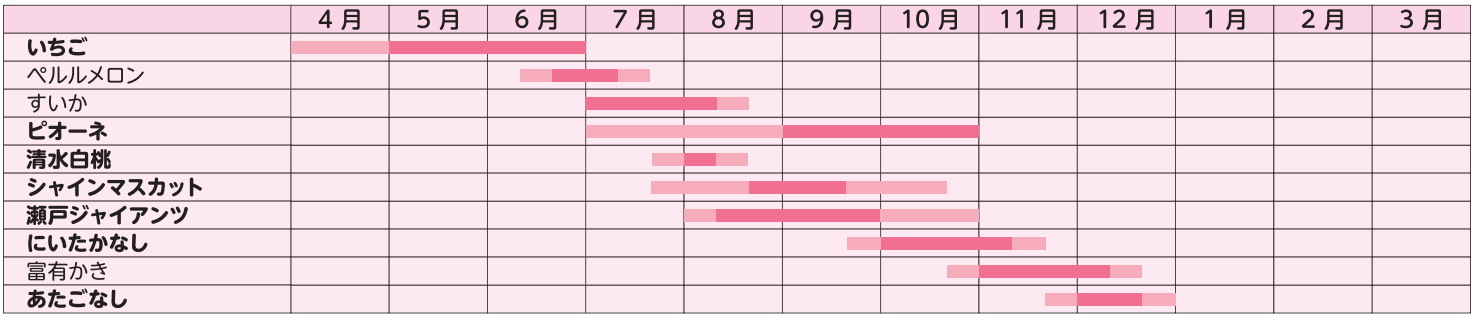
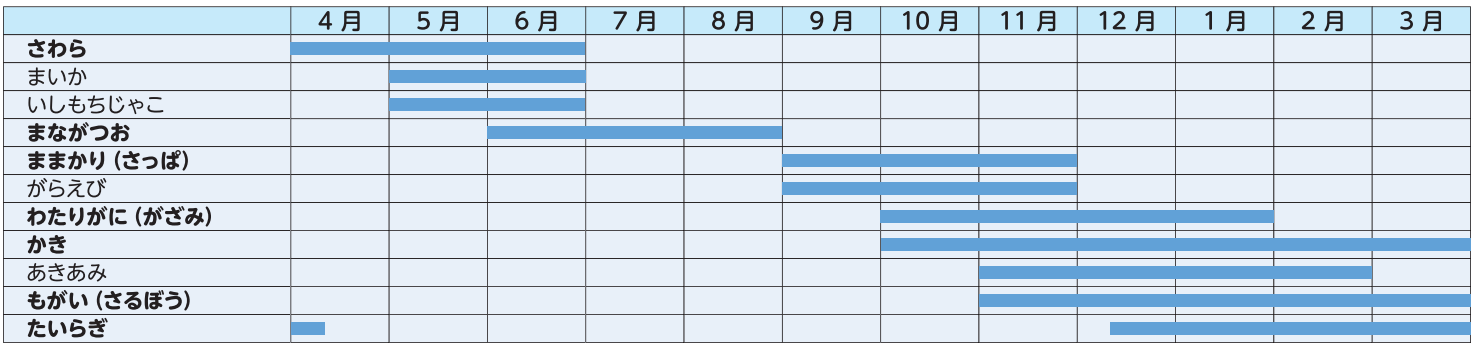
旬は食べ物によってその時期は違いますが、地域によっても違いがあります。
私たちの郷土岡山の食べ物の旬はいつかな?

岡山県産野菜　露地物の出荷時期



岡山県産果物

最も多い時期　ピーク前、ピーク後



岡山県産水産物　漁獲時期