

## 4

## 地域や家庭でとれる食べ物や伝わる料理

## ～大切にしましょう～

今は一年中、何でも食べたいものが手に入るようになりました。

しかし、食べ物には、それぞれの地域でよく育ち、よくとれ、おいしい季節があり、それを「食べ物の旬」といいます。また、自分の住んでいる地域でとれたものを食べることを「地産地消」といいます。

自分の住んでいる地域でとれる食べ物や伝わる料理を知って、大切にしましょう。



## 住んでいるところ

県 市・町

地域でつくっている・とれる食べ物は？

地域で伝わっている郷土料理は？

お家で育てている野菜などが  
あったら記入しよう。

お家の自慢の料理を記入しよう。

## ▶兵庫県いずみ会で食育活動してみませんか？

兵庫県いずみ会は、「私達の健康は私達の手で」を合い言葉に食育活動を実践しているボランティア団体です。地域で「親子食育教室」や「男性のための料理教室」など、子どもから高齢者まで幅広い年代に食育活動を実践しています。

詳しくは最寄りの県健康福祉事務所や市保健所にお問い合わせ下さい。

