

おいしい

新鮮

ふくい旬

日本は春・夏・秋・冬という四季に恵まれ、旬の味が大切にされてきました。

今、わたしたちは、季節に関係なく、一年中、食べたいものを手に入れることができます。しかし、食べ物には、それぞれの地域で、よくとれる季節があります。その時期を「旬」といい、旬の食べ物は、味も香りもよく、栄養がたっぷりです。

また、自分の住む地域でとれたものを食べることを「地産地消」といいます。作ったりとったりした人が分かり、とれたてのものを安心して食べることができます。さらに、食べ物を運ぶ距離が短くなるため、地球環境にもやさしいなどのよい点もあります。

春

3・4・5月

福井市の旬の食べ物

夏

6・7・8月

冬

12・1・2月

秋

9・10・11月

●…伝統野菜 ●…福井市が開発

地元の新鮮な旬のものを食べましょう。

「風土異なれば、即ち民族同じならざる」
住んでいるところの風土にあった食生活が大切です

「春苦味、夏は酢の物、秋辛味、冬は脂肪と合点して食べ」
その土地の季節のものを食べるのが自然で身体にやさしい



日本で初めて「食育」という
考え方を広めた
福井市出身の明治時代の
医師 石塚左玄