

※本誌で紹介している食材は、地域・品種・栽培方法・その年の気象状況などにより、旬の時期が異なる場合があります。また、参考文献によっても諸説がありますので、あくまでも目安としてご利用ください。

006 身体にやさしい
春夏秋冬 「旬の食材」 図鑑

008 季節の恵みを和食で摂り入れ免疫力をアップ
011 予防したい症状別「必要な栄養素と食材」 早見表

014 春

- 3月 015 「汁三菜」献立例 016 食材 020 行事食「上巳の節句」「雛蕎麦」「春の彼岸」
- 4月 022 「汁三菜」献立例 023 食材 029 行事食「花見」「灌仏会」
- 5月 030 「汁三菜」献立例 031 食材 034 行事食「端午の節句」

春の手仕事 035 「自家製の糠床で糠漬けを作る」



036 夏

- 6月 037 「汁三菜」献立例 038 食材 046 行事食「夏越の祓」
- 7月 049 「汁三菜」献立例 050 食材 054 行事食「七夕の節句」「新盆」「夏の土用」
- 8月 056 「汁三菜」献立例 057 食材 059 行事食「旧盆」「八朔」

夏の手仕事 047 「自家製の梅酒・赤紫蘇ジュース・赤梅干し・白梅干しを作る」
048 「自家製の辣蕪の塩漬けと甘酢漬け・新生姜の甘酢漬けを作る」



060 秋

- 9月 061 「汁三菜」献立例 062 食材
- 10月 068 「汁三菜」献立例 069 食材 074 行事食「十三夜」
- 11月 075 「汁三菜」献立例 076 食材

行事食「亥の子」

083 冬

- 12月 084 「汁三菜」献立例 085 食材
- 1月 089 行事食「冬至」「餅つき」「大晦日」
- 2月 095 行事食「正月」「人日の節句」「鏡開き」
「小正月」「二十日正月」

冬の手仕事 100 「自家製の手前味噌を作る」



- 2月 101 「汁三菜」献立例 102 食材 105 行事食「節分」「初午」

106 「旬が2回以上」「旬が種類で違う」「年中旬」「旬が複数ある」食材一覧

116 誕生から冠婚葬祭まで——人生節目の通過儀礼食

120 折りを込めていただきたい「縁起物」食材辞典

122 知りたいことだけわかる！食品「分類・比較・成分」簡潔表

128 索引（食材）

大切な家族に食べてもらう前に
まず、「手洗いにはじまり手洗いに終わる」

じつは食中毒の死亡者は、工程も回数も多く厳密飲食店より家庭の方が4倍です。そこまでは言いませんが、料理前・生ものに触れた後など、こまめに手を洗う習慣をつけましょう。

- 1 時計や指輪を外す。
- 2 流水で軽く手を洗う。
- 3 せっけんをつけてしっかりと泡立てる。
- 4 「手のひら」「手の甲」「指の間」をそれぞれ5回ずつ洗う。
- 5 親指は反対の手でねじるようにして付け根まで5回ずつ洗う。
- 6 指先、爪の間は手のひらの上で指先をこするようにつまみ洗う。
- 7 手首は反対の手でねじるようにして5回ずつ洗う。
- 8 流水でせっけんを十分に洗い流す。
- 9 清潔な乾いたタオルで水分をしっかりと拭き取る。

これらの手洗い方法は「文部科学省「学校給食調理場における手洗いマニュアル」をもとに、編集部で簡略に作成しています。