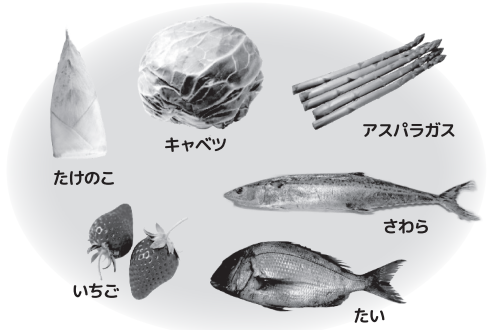


### 旬のものを食べよう

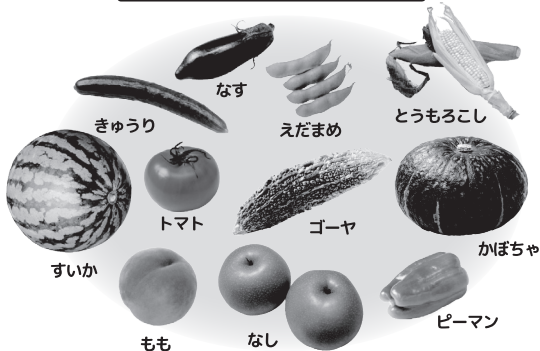
今は、ほぼ1年中、食べたいものを食べることができるようになりました。しかし、食べ物には、それぞれの地域で一番よく育ち、多くとれる「旬」とよばれる時期があります。

旬の食べ物は、美味しいというだけでなく、その季節を元気に過ごすために役立つ栄養がたっぷり含まれています。また、たくさん出回るため、手ごろな値段で買うことができます。

#### 春が旬の食べ物



#### 夏が旬の食べ物



#### 秋、冬が旬の食べ物



その季節の健康に役立つ  
栄養がいっぱい!

夏が旬の野菜や果物には、汗をたくさんかいて失われがちな水分やビタミン・ミネラルが多く含まれています。秋や冬が旬の食べ物には、かぜの予防に役立つビタミンAやCをたっぷり含んだものが多いです。

生活を楽しく  
してくれる!

旬の食べ物は季節の移り変わりも知らせてくれます。また、生活にいろどりをそえ、楽しくしてくれます!

※食べ物の旬は地域によって多少異なることがあります。