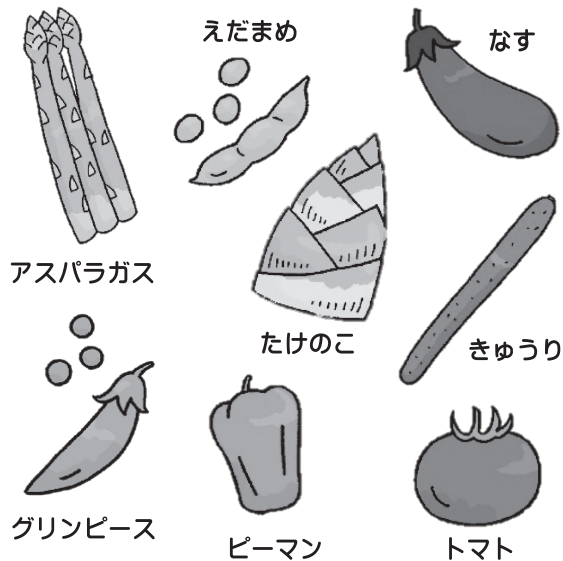


旬の食べ物を知ろう

旬とは、野菜などがよくとれて、味のもっともよい時季のことです。同じ野菜でも、産地によって気候が違うので、旬がかわることがあります。最近では、品種改良や、栽培技術の進歩、流通システムの発展により旬に関係なくいろいろな野菜が食べられるようになりましたが、野菜の旬の時季には栄養価が高くなるといわれています。スーパーなどでも今の旬の野菜は何かな？と考えながら見てみるとおもしろい発見があるかもしれませんね。

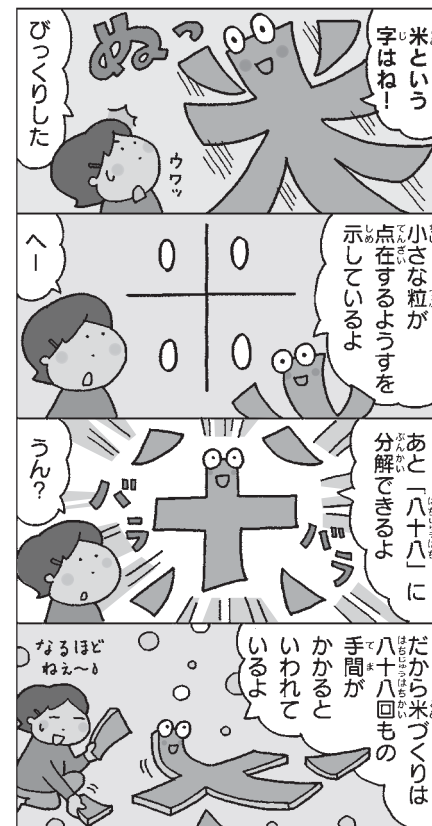
春・夏が旬の野菜



秋・冬が旬の野菜



「米」という字



新米の時季がやってきました。農家さんがたくさんの手間をかけてつくってくださっています。感謝して、味わって食べましょう。