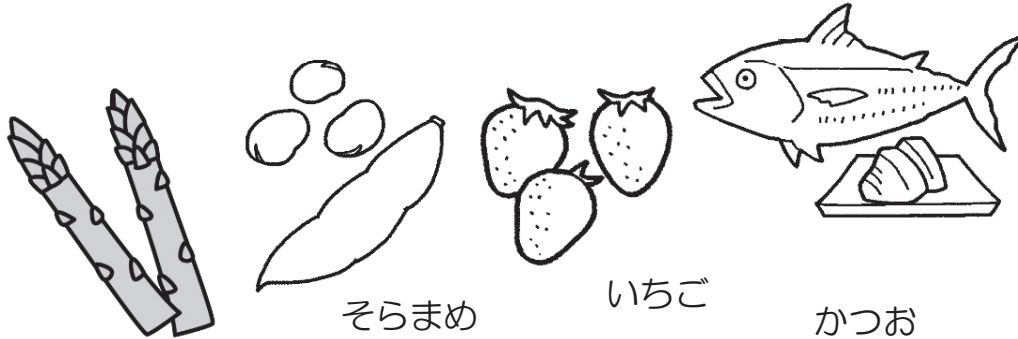




10月の目標は「旬のものを食べよう」です！



旬とは、野菜や果物、魚などがよくとれて、味のもっともよい時期のことを言います。同じ食べ物でも、産地によって気候が違うので、旬が変わることがあります。食べ物によって旬の時期はちがいますが、旬の食べ物は一番おいしく、栄養がたっぷりです。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、一年を通して色々な食べ物が食べられるようになり、食べ物の旬が分かりにくくなってきましたが、その土地でとれる旬の食べ物を知ることで自然の恵みや四季の変化を楽しむことができます。旬の食材を食べて、栄養をとりましょう。



アスパラガス

そらまめ

いちご

かつお

はる 旬の食べ物



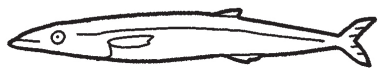
トマト

ピーマン

すいか

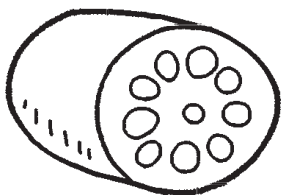
メロン

なつ 旬の食べ物



さんま

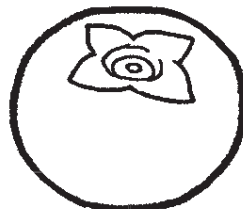
あき 旬の食べ物



れんこん



ほうれん草

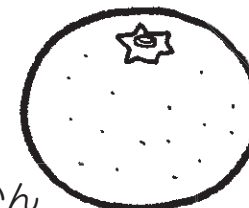


かき

ふゆ 旬の食べ物



にしん



みかん



白菜

だいこん
大根