

8. 野菜の旬



「旬の食材」をたのしもう！

なぜ旬の野菜が良いの？

安くておいしい！

「旬」とは自然の中で育てた野菜や果物が取れる季節のことで、旬の野菜や果物は比較的安価で栄養価も高いです。

旬のものを食べて、四季を感じ、自然の恵みを楽しみましょう！

野菜の旬を紹介～四季ごと～

春

菜の花 タケノコ
そら豆



夏

キュウリ トマト
トウモロコシ



秋

サツマイモ 秋ナス
きのこ類



冬

白菜 小松菜
ダイコン



【参考：農林水産省 HP】

相模原市 健康増進課

使用イラスト：株式会社アドム