

旬の野菜カレンダー



四国中央市・愛媛県内産限定

キャベツ ジャガイモ チンゲン菜 にんじん アスパラ 玉ねぎ そら豆 スナップえんどう チンゲン菜 レタス ニラ ねぎ パセリ	きゅうり なす トマト 枝豆 さやえんどう いんげん ゴーヤ ズッキーニ オクラ ピーマン とうもろこし にんにく みょうが モロヘイヤ 空芯菜
苦みのある物が多く眠っている身体を起こします。 糖質や脂質の多い食べ物で冬に備えます。	水分が多く、身体を冷やしてくれる物が多くなります。 身体を温めてくれる食べ物が多くなります。
さつま芋 みかん 小松菜 里芋 しょうが かぼちゃ カラピーマン	大根 白菜 ほうれん草 やまいも 白ねぎ かぶ ブロッコリー 春菊

旬の野菜とは その野菜を美味しく食べられる季節のことです。

※キノコ類  やグリーンリーフ  など年間を通して食べられる野菜もあります。

美味しさが増すだけでなく栄養素も豊富になるので積極的に食べよう。一度、考えたレシピを作ってみよう！

