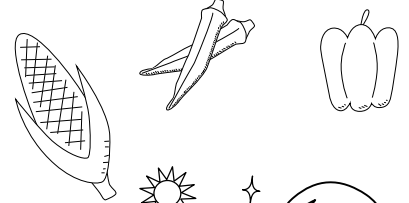


### 旬の野菜を食べましょう

品種改良やハウス栽培など、技術の向上により、1年中手に入る野菜が多くなりました。しかし、旬の野菜を食べることにはメリットがあります。子どもと共に旬を意識することにより、野菜への興味を抱かせるようにしましょう。

#### 1 旬の野菜を食べるメリット

**栄養がいっぱい**  
太陽の光をいっぱい吸収している旬の野菜には栄養がたくさん含まれています。



**色が濃い**  
栄養がたくさん含まれている分、色も濃く、見た目も鮮やかになります。

**おいしい**  
栄養がたくさん含まれている分、味も濃く、おいしく感じることができます。



**からだに優しい**  
夏野菜は身体を冷まし、冬野菜は身体を温めるといったその季節に適した効果があります。



**安い**  
市場にたくさん出回るため、安くなります。



#### 2 旬の野菜を知りましょう

春	夏	秋	冬
新芽の季節です	ほてった体を冷やす作用や夏ばて防止の効果があります	夏で疲れ気味になった胃腸の調子を整えます	身体を温める作用があります
 菜の花 アスパラ タケノコ	 きゅうり トマト なす かぼちゃ	 にんじん さつまいも ごぼう	 白菜 大根 かぶ



8月31日は「野菜の日」です。1983(昭和58)年に全国青果物商業協同組合連合会など9団体が、もっと野菜について認識してもらいたいと「や(8)さ(3)い(1)」の語呂合わせから8月31日を「野菜の日」に制定しました。この機会に、ご家庭でも野菜について話し合ってみましょう。

