



旬を知っておいしく元気に

【野菜を旬に食べるメリット】

新鮮でおいしい

旬の時期に収穫されたものは
香りが良く旨みも強くなる

栄養価が高い

例えば、ほうれん草は
夏採りよりも冬採りの方が
ビタミンC含有量が約3倍多い

比較的価格が安くなる

旬の時期は出回る量が増えるので
比較的安価で手に入り、家計にも優しい

春

豊かな香りと特有の苦みで
デトックス効果あり



夏

水分やカリウムを多く含み
身体のなかからクールダウン



秋

糖質を多く含み、寒い冬に向けて
エネルギーチャージ



冬

ビタミン・カロテンが豊富
免疫力を高めて風邪予防



夏にはスイカ割り、秋には焼き芋など、
体験しながら楽しむのも良いですね。(T.S)