



野菜の旬

しゅん



© 2006 JA-KYOSAI

春



タケノコ

ナバナ



ソラマメ



アスパラガス



他には… ジャガイモ、サヤエンドウ、フキ など

夏



トマト

ナス



ピーマン



ゴーヤ



他には… カボチャ、キュウリ、トウモロコシ、オクラ など

秋



サツマイモ

シイタケ



レンコン



ダイコン

他には… サトイモ、ゴボウ、シュンギク など

冬

ハクサイ



ホウレンソウ



カブ



ネギ



他には… コマツナ、ミズナ、ニンジン など

出典: JAグループウェブサイト (<http://www.ja-kizuna.jp/>)より



キョショー

しゅん
旬ってなに？

その食べ物がおいしく、栄養がたっぷりになる時期ってことだよ。上の表をみてみてね。これが季節ごとの旬の野菜だよ。



ガショー



キョショー

わあ、知っている野菜がたくさんあるよ。

自然はよくできていてね。例えば夏の野菜にはほてった体を冷やす作用があって、冬の野菜には、体を温める作用があるものが多いんだって。



ガショー



キョショー

へえ！本当によくできてるんだね。不思議だなあ～。
食べものの旬についてもっと知りたくなってきたよ。
ガショー、一緒に果物や、お魚の旬についても調べてみようよ！

JA共済 全国小・中学生 書道・交通安全ポスターコンクール

JA共済は、助け合いと思いやりの気持ちを皆さんに伝えていくために、そして交通安全への関心を高め、それが世の中に広がり、事故のない社会になることを願いこのコンクールを開催しています。