

# 野菜を食べよう

3 バランスよく  
食べよう





野菜を食べることは大切と思っても、忙しい日々の食事に取り入れるのは難しい…そんなあなたに、野菜をとるための工夫をご紹介します。

Q. 野菜不足が気になるけれど、高くてなかなか買えない…

A. **野菜の旬**を知って、コスパのよい買い物を。  
**冷凍野菜**も活用してみましょう。



旬の野菜は値段がお手頃なだけでなく、豊富な栄養素がたくさん！  
また、もやし、玉ねぎ、じゃがいものように、一年を通して比較的価格が安定している野菜もあります。  
その時々のお買い得な野菜を食卓にうまくとり入れましょう。

 <b>春</b> たけのこ 新玉ねぎ 春キャベツ そらまめ	<b>夏</b> トマト えだまめ なす ゴーヤ きゅうり
 <b>冬</b> だいこん 白菜 小松菜 ブロッコリー ほうれん草	<b>秋</b> さつまいも にんじん さといも

出典：農林水産省「考える やってみる みんなで広げる  
ちょうどよいバランスの食生活」（令和2年5月）  
全文はこちらから→



生の野菜が高いときは、  
冷凍野菜もおすすです！

