

野菜を食べよう



野菜を食べることは大切と思っていても、忙しい日々の食事で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。

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

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、
冷凍野菜もおすすめです！

