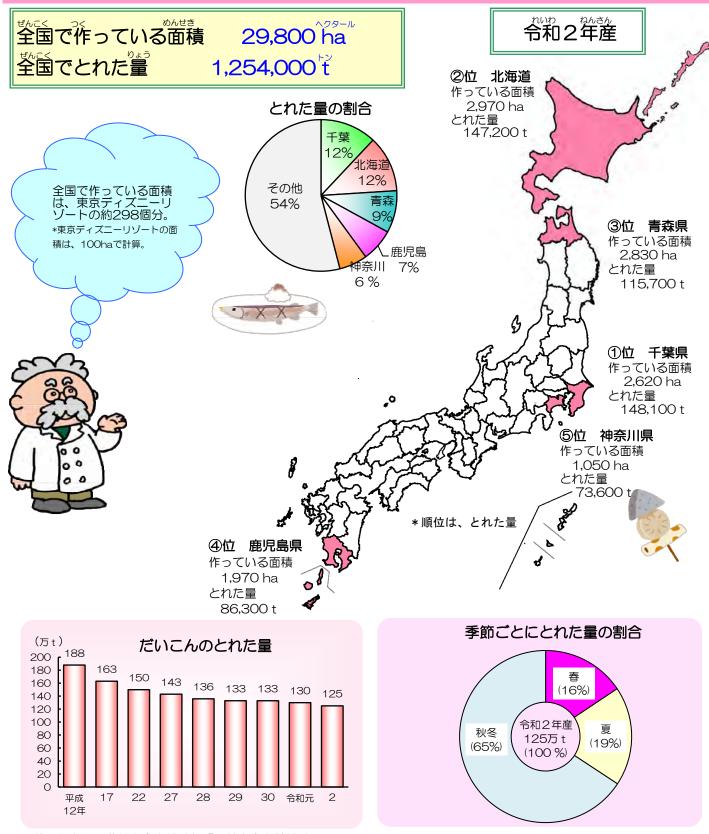
だりしてか



使った資料:農林水産省統計部「野菜生産出荷統計」

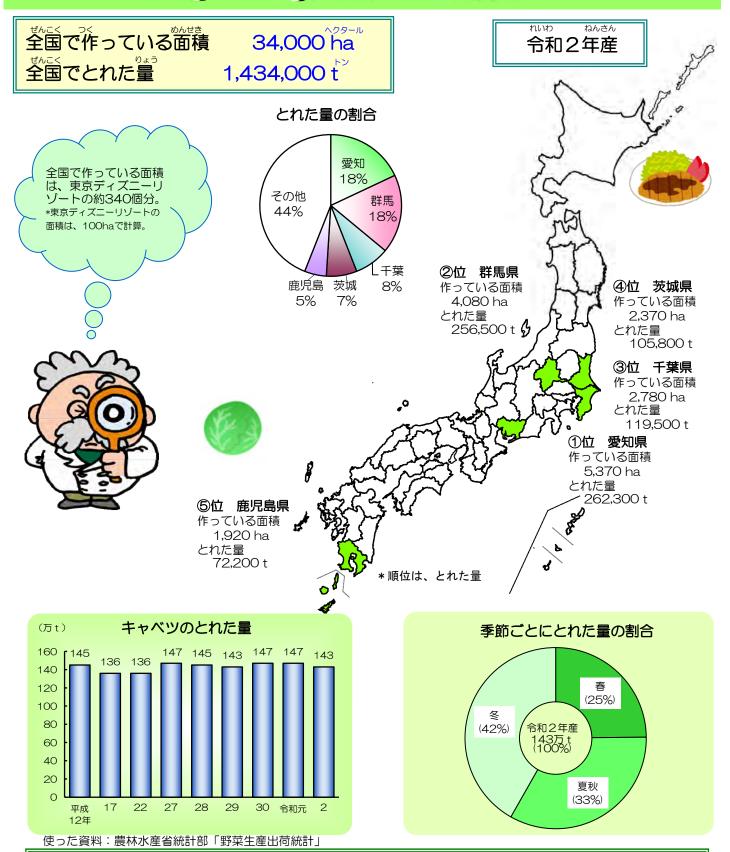
【だいこんの豆知識】

〇 ラディッシュ(新紫色) や、紅芯だいこん(茂は緑色で、 中は紅色) のような、首い色じゃない種類もあるよ!

O 葉っぱにもたくさん栄養があるんだって。



キャバツ

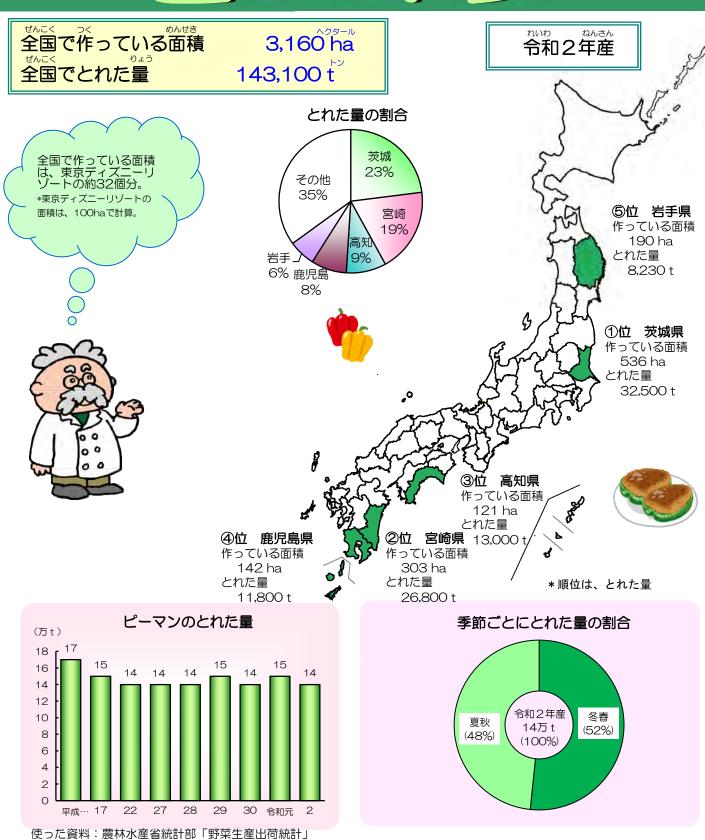


【キャベツの豆知識】

- コキャベツに含まれるビタミンUには、胃腸をやってくれる 働きがあるんだって。
- 形はちがうけれど、ブロッコリーやケールの中間だよ!



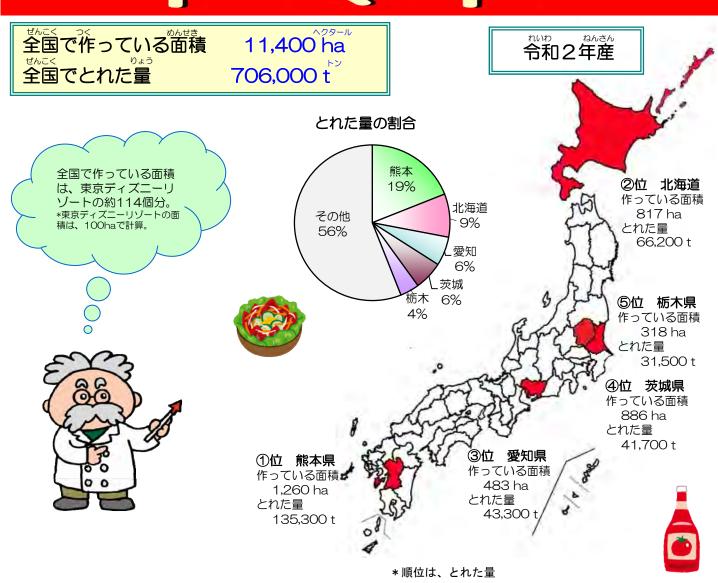
ピーマン

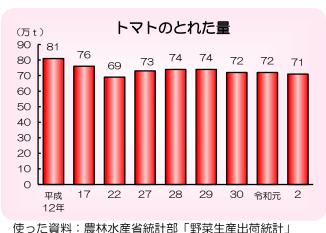


【ピーマンの豆知識】

- O ピーマンの苦みが苦手な人も多いけれど、加熱すると苦みが やわらぐよ。
- O 赤いピーマンがあるのを知ってる? 実は、 縁のピーマンが 熟して赤くなったもので、 売は同じなんだよ。





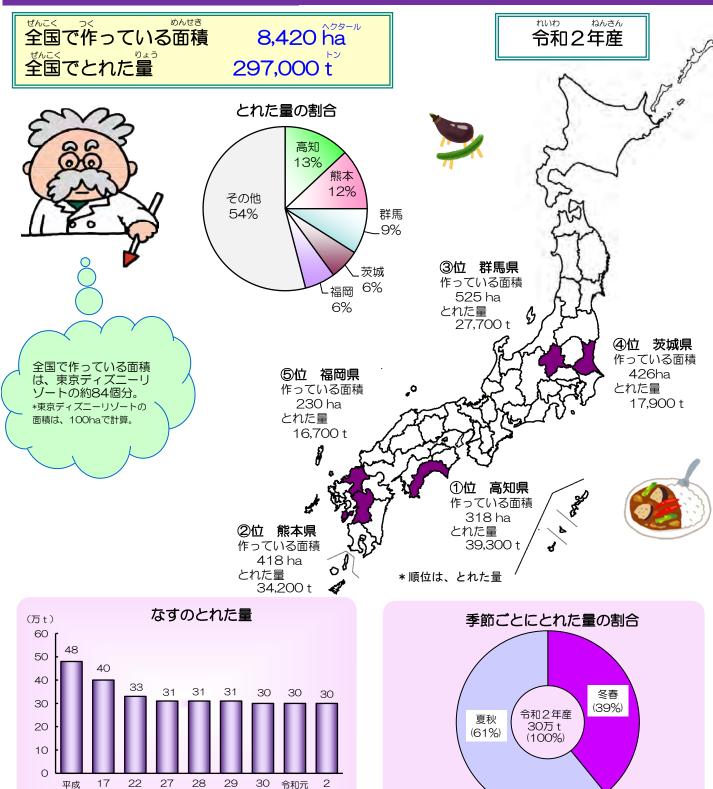


季節ごとにとれた量の割合 夏秋 (46%) 令和2年産 71万t (100%) (54%)

【トマトの豆粕識】

- トマトはじゃがいもやなすの情じなんだよ。実の形は違うけれど、花の形はよく似ているよ。
- 栄養たっぷりだから、ヨーロッパでは「トマトが赤くなると、 医者が青くなる」ということわざがあるんだって。





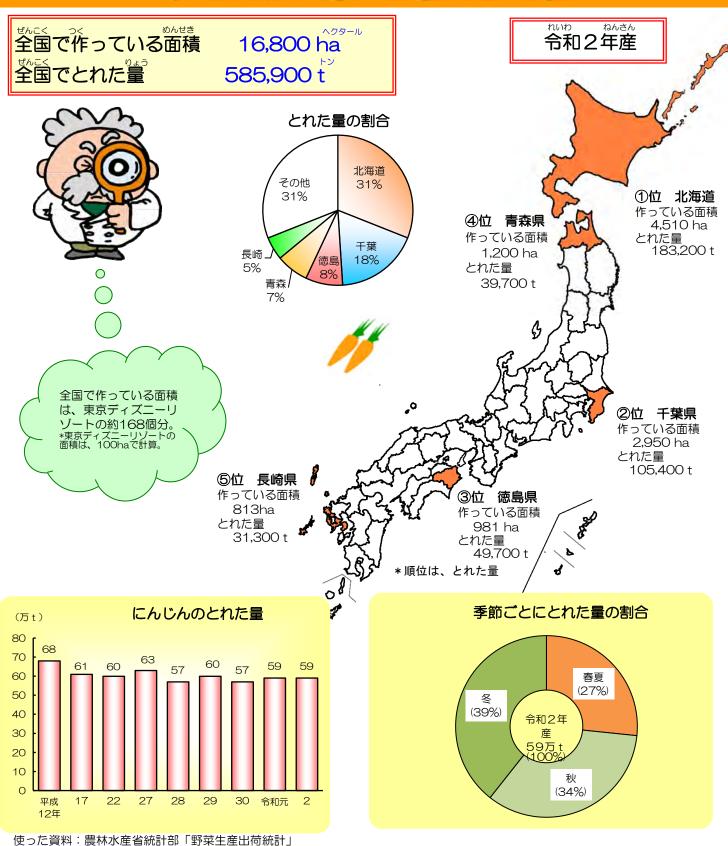
【なすの豆丸識】

使った資料:農林水産省統計部「野菜生産出荷統計」

- 〇 一年中食べられるけれど、夏の代表的な野菜だよ。
- 〇 新鮮なものは、濃い紫色でツヤがあって、トゲがとがって いるよ。トゲが刺さらないように気を付けてね。



にかじか

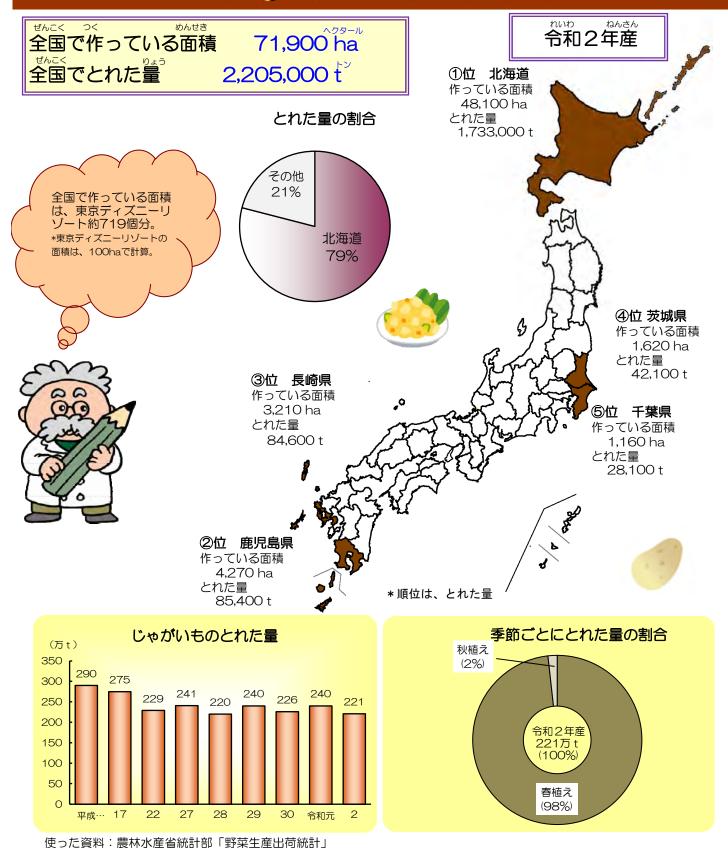


【にんじんの豆粕識】

- 〇 にんじんの質は冬だけど、季節にあった品種が栽培されて 一年中食べられるよ。
- にんじんは色が濃いものがいいよ。煮みが強いものに 「カロテン」がたくさん含まれているんだ。



じゃがいも

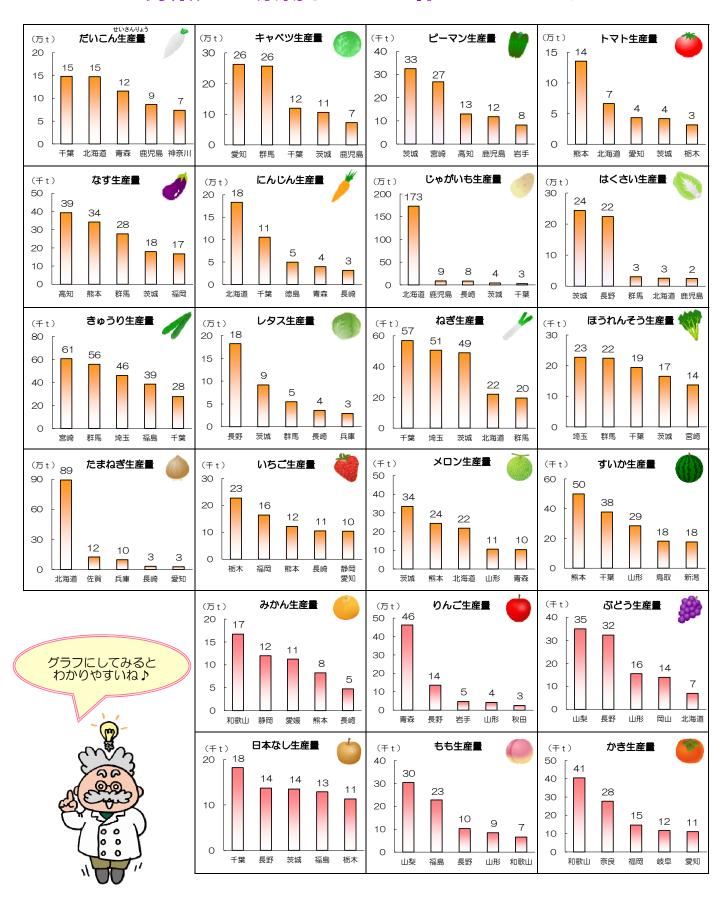


【じゃがいもの豆粕識】

- じゃがいもの「ビタミンC」は熱に強いんだ。



● この野菜、あの果物をたくさん作っているのはどこ? ●



使った資料:農林水産省統計部「令和2年産野菜生産出荷統計」、「令和2年産果樹生産出荷統計」