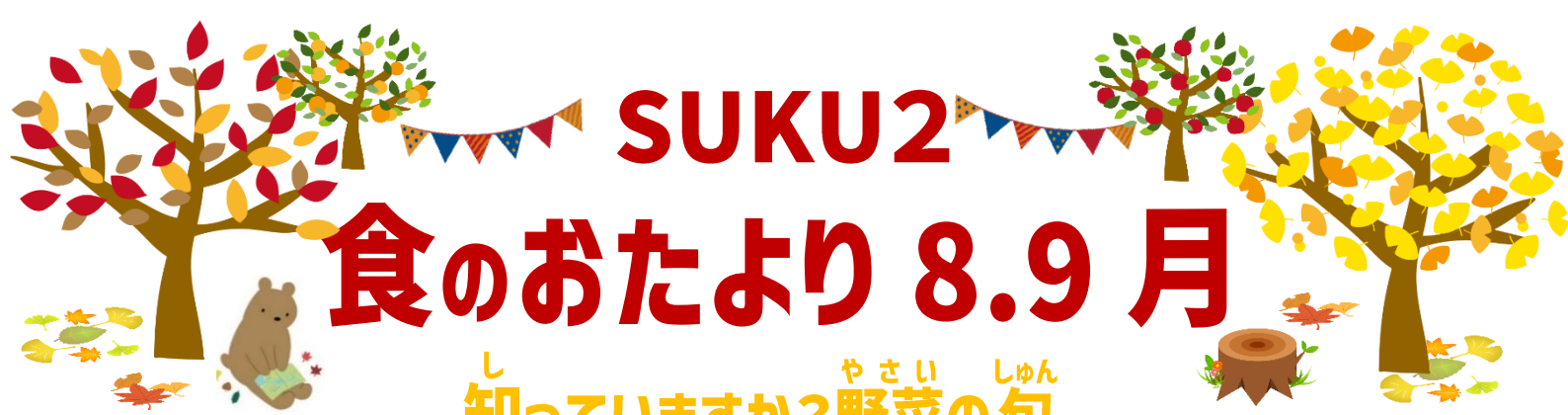




## 知っていますか？野菜の旬

野菜の旬とは、その野菜が1年で最も多くとれる時期のことです。では、なぜ旬の野菜をたべると良いのでしょうか？

### 夏

水分が多く体を冷やす食べ物が多くなります

### 春

苦味のある食べ物が多く眠っている体を起こします

### 冬

体を温める働きのある野菜が多くなります

### 秋

糖質の多い食べ物で冬に備えます

## トマトの旬と1kgの価格



## ほうれん草100gのビタミンC量



旬の野菜は価格が安く、栄養が豊富で、環境に良いため、進んで食事に取り入れましょう。スーパーへ買い物に行くときや食材を選ぶときに食材の旬を気にしてみてください。

# かぼちゃの旬は夏

ふゆ  
冬のかぼちゃは  
どこからきて  
いるの？



ふゆ みせ なら  
冬にお店に並ぶかぼちゃは  
ニュージーランドなど  
から船などで  
ゆ にゅう  
輸入されています

日本

ニュージーランド

ふね くるま うご なに ひつよう  
Q船や 車 を動かすためには何が必要？

せ き ゆ  
A「石油」「ガソリン」など

Q それらを燃やすと何が出る？

はい き  
A「排気ガス」

に さん か たん そ  
「二酸化炭素」



せ き ゆ  
石油やガソリンを燃やすと二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)が出ます。  
とお はこ  
遠くから運んでくるほど石油の消費が増え、二酸化炭素  
(CO<sub>2</sub>)がより多く出るようになります。



ニュージーランド から

う つのみや やく  
宇都宮まで約9400Km

ほっかいどう  
北海道から

う つのみや  
宇都宮までは

約850Km



に さん か たん そ りょう  
二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)の 量 を  
ふやさないためにも…

しゅん や さい た  
旬の野菜を食べる

ち さん ち しょう こころ  
地産地消 を心かける

放射性物質測定結果を  
下記の通り報告します。

【品名】きゅうり 【産地】宇都宮

【測定日】令和6年7月17日

放射性ヨウ素、放射性セシウム共に  
定量下限値未満