

春の旬もの

ようき めぶ
春の陽気とともに、野や山の植物たちが芽吹き、私たちの体も心ものびのびと動き出しました。

のはら しゅん
山や野原に、ふき、わらび、ぜんまい、たけのこなどの旬

さんさい
の山菜が顔を出します。

しんもの
春キャベツや新物のごぼう、たまねぎ、じゃがいもなどの

こんさいるい くだもの でまわ
根菜類、果物は、さくらんぼ、びわなどが出回ります。

しゅん おい
旬のものは、美味しいだけでなく、その時々体に必

きせつ へんか
要な栄養をたっぷり含み、季節の変化によって変わる、

たいない
体内バランスを整えてくれるそうです。^^v なので毎日の

しゅん やさい くだもの
食卓に、旬の野菜や果物を取り入れてくださいね*^^*