



# 食育ノリエコーナー

しよいか〜ご習志野店 石井 美智子

## 『旬の野菜を食べてがんばりましょう!!』

新型コロナのウイルスの影響で普段の生活に、皆さん多少なりとも不安やストレスを感じていると思います。

こんな時だからこそ、毎日の食事から免疫力をつけて乗り切りましょう。

そこで、今回は今の季節ではどんな食材があるのかあげてみました。

### 《野菜》

- |         |                    |
|---------|--------------------|
| ○れんこん   | ○おくら               |
| ○じゃがいも  | ○ズッキーニ             |
| ○ブロッコリー | ○チンゲン菜             |
| ○里芋     | ○パセリ            など |

### 《果物》

- キウイフルーツ
- マンゴー
- バナナ

☆しよいかへごオリジナル 人参ジュースもおすすめ！！



旬の野菜類は、値段も抑えられていてお手頃価格になっています。

それぞれの家庭で工夫して旬の野菜を使った料理を作ってみてはいかがでしょうか。