

# 季節の野菜をおいしく

かのやの  
食べて育む  
知恵袋  
2022.4

日ごとに温かさも増し、春野菜が多く出回るようになりました。  
日本には四季があり、季節ごとに様々な野菜が収穫できます。  
季節に寄り添った食生活をする、身体がその季節に求める栄養を自然と取り入れることに繋がります。

## 季節の野菜

<p>春</p>	<p>春野菜は、冬の寒さを乗り越え育った、甘味の強い野菜や、苦味がある野菜が多いです。 野菜の苦みは、体の中の老廃物を排出してくれる働きがあります。</p> 	<p>夏</p>	<p>夏野菜は、体の熱を冷ましてくれる効果や、カリウムが豊富で利尿作用のある野菜が多いです。 食欲減退に、旬の大葉やニンニクなどの香味野菜をプラスし、夏の暑さを乗り越えましょう。</p> 
<p>秋</p>	<p>秋野菜は、優しい口当たりの野菜が多いです。 ビタミンCの多い野菜で夏の疲れを回復させつつ、デンプン質の多い野菜で冬の寒さに備えた身体を作りましょう。</p> 	<p>冬</p>	<p>冬野菜は、体を温めてくれる根菜が多いです。 寒さで凍らないよう糖分を蓄えようと甘みを増していきます。 寒さに耐えられる身体作りをするためにも冬野菜はかかせません。</p> 

## 家庭菜園始めませんか？

旬のおいしい野菜や果物を自分で作って食べられたら・・・  
家庭菜園には、自分で育てた野菜を収穫する喜び、  
味わう楽しみがギュッと詰まっています。  
小さなお子様がいる家庭では、自分で育てることで、  
苦手な野菜を克服できるようになることもあります。  
春は家庭菜園を始めるのにぴったりな季節。  
ぜひチャレンジしてみませんか？



家庭菜園といっても、楽しみ方は人それぞれです。  
自宅の庭やプランター、キッチン的一角ではじめることができます。  
初めての野菜作りなら、ミニトマトやピーマン、ハーブなどがおすすめです。

