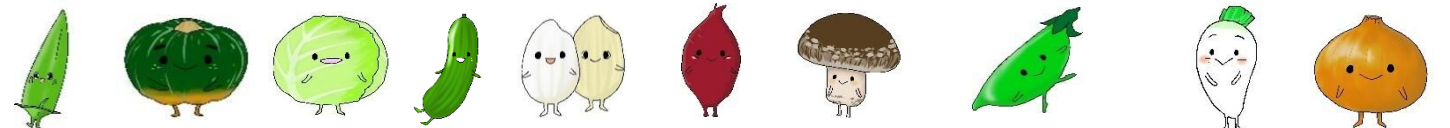


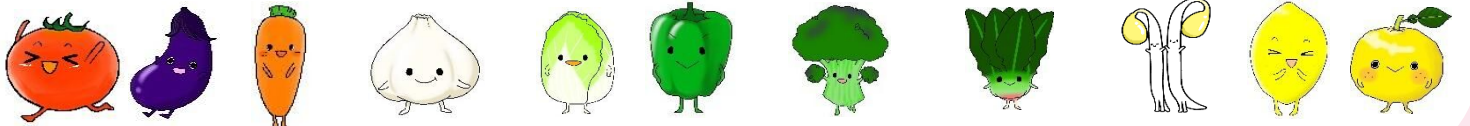
くだまつおいしいもののマップ



おくら かぼちゃ きゃべつ きゅうり こめ さつまいも しいたけ すなびえんどう だいこん たまねぎ



とまと なす にんじん にんにく はくさい ぴーまん ぶろっこりー ほうれんそう もやし れもん ゆず



青ばいりや ぶるーべー えいんぎ



身近で生産される（獲れる）たべものを知っているかな？

名前	食べごろ												オイシイ情報・豆知識
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	
野菜	青ばぱいや (青ばぱいあ)							●	●	●	●	●	青ばぱいやはフルーツではなく野菜って知ってた？サラダやジュースにするとおいしいよ！
	かぼちゃ						●	●			●		冬至にかぼちゃを食べる意味、知っているかな？調べてみてね。
	きゅうり					●	●	●					夏の野菜といえばこれ。冷やして食べるとおいしいよ。実はビタミンCなどの栄養もあるんだよ！
	とまと	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	昔は暑い時期しか食べられなかったとまと。今では1年中食べられ、いろいろな料理やスイーツが楽しめるよ。
	なす					●	●	●	●				生まれはインドで奈良時代に日本へやってきたよ。長細い長なすや丸なすなど、いろいろな種類があるんだ。
	にんじん	●	●			●	●	●	●	●	●	●	体の調子をととのえる栄養がたくさんはいつているよ。給食ではカレーやにんじんしりしりなどおいしいメニューがいっぱい！
	にんにく					●	●						食すると元気になるし、風邪をひきづらくなるよ！
	ほうれんそう	●	●	●	●	●			●	●	●	●	葉っぱだけでなく、赤い根本にも体に必要な栄養がたくさんあるよ！
	もやし	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	もやしを作っているのは山口県内で下松市だけだよ。甘みがあり、シャキシャキした歯ごたえが人気！
米	こめ									●			毎年「まるごと！下松給食の日」に米川米を食べているよ！きれいな水と寒暖差で、おいしいお米になるんだ！
果実	ゆず										●		米川地域のみんなで栽培しているよ。5月に小さな白い花を咲かせるんだ。
	れもん									●	●		笠戸島で盛んに作られている笠戸島レモン。レモンにはどんな食べ方があるかな？調べてみよう！
きのこ	しいたけ	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	しいたけってどのように生えているか分かるかな？調べてみよう！
魚	ヒラメ	●	●								●	●	冬場は身がしまり、うま味が増しておいしいよ！下松市で養殖されているのは知っているかな？
	トラフグ	●	●						●	●	●	●	冬においしい高級魚。毒があるから、食べるときはプロにお願いしよう！お鍋で食べた後の雑炊は、出汁が出てとってもおいしいよ！
	サバ	●	●							●	●	●	秋から冬にかけて脂がのり身がしまり、一番おいしい時期だよ。サバの身にはビタミンやミネラルが多く、元気が出る成分がいっぱい！

下松市で収穫された野菜や果物や魚などを紹介！
簡単でおいしい「ぶちうまい！」レシピも公開！



YouTube 下松市公式チャンネル



下松市が策定した健康・
食育に関する計画☆

健康くだまつ21
(子ども版)



下松市に住むお友だちが
考えた朝ごはんレシピ☆

わが家の野菜たっぷり
朝ごはんレシピ

