



なつ や さい はく さん し のう りん すい さん ぶつ ぶ ら ん と
「夏野菜」と「白山市農林水産物ブランド」



「梨の収穫体験」～白山市農業体験ツアー～

夏をじょうずに乗り切るにはいくつかのポイントがあります。

- ①夏野菜を食べよう。夏野菜は夏に必要な栄養がたくさん含まれています。
- ②しっかり食べよう朝ごはん
- ③のどが渇いたら、砂糖のたくさん入った清涼飲料水よりも、麦茶や、牛乳をのもう。
- ④そうめん、ざるそばだけでもませず、卵、肉、魚などのたんぱく質も忘れずに。



園庭を見てください！

保育所（園）や幼稚園では、夏にたくさんの夏野菜が収穫されます。トマトやきゅうり、なすをはじめ、とうもろこしやオクラなどを収穫するところも。お迎えに行った時には園の畑を見ながら、野菜について話したり、野菜を使ったおやつづくりなどをこどもといっしょに楽しんでみてはいかがでしょうか。



旬な食材を楽しもう！

トマト



- ・主な生産地 松任地域
- ・旬な時期 5月～12月
- ・栄養素 トマトにはビタミンCとビタミンAが多く含まれています。トマトにはカリウムが100g中210ミリグラムと豊富です。

トマトジャム



巻末のレシピをご覧ください。

白山市農林水産物ブランドは何？

「特別栽培米 コシヒカリ 千代の里」「特別栽培米 コシヒカリ 比呼の米」「松任産トマト」「松任産きゅうり」「松任産梨」「白山丸いも」の6品が現在、認証されています。これからどんどん増えていきます。白山市で育った食べ物を是非、知っておいて下さい。

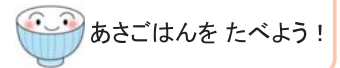


平成23年 **7** JULY 2011 文月

★7月の目標（もくひょう）



★1年間の目標（もくひょう）



日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
6/26	27	28	29	30	1 国民安全の日	2 半夏生
3	4	5	6	7 小暑・七夕	8 コメの日	9
10	11	12	13	14	15 盂蘭盆	16 国土交通デー
17	18 海の日	19 食育の日	20 土用	21 土用の丑	22	23 大暑
24	25	26	27	28 コメの日	29	30
31						

