

# 今日のテーマ

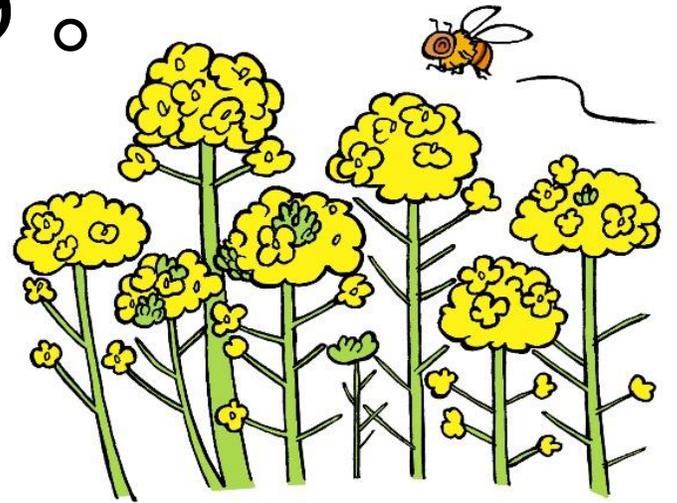
## 春野菜について 知ろう！



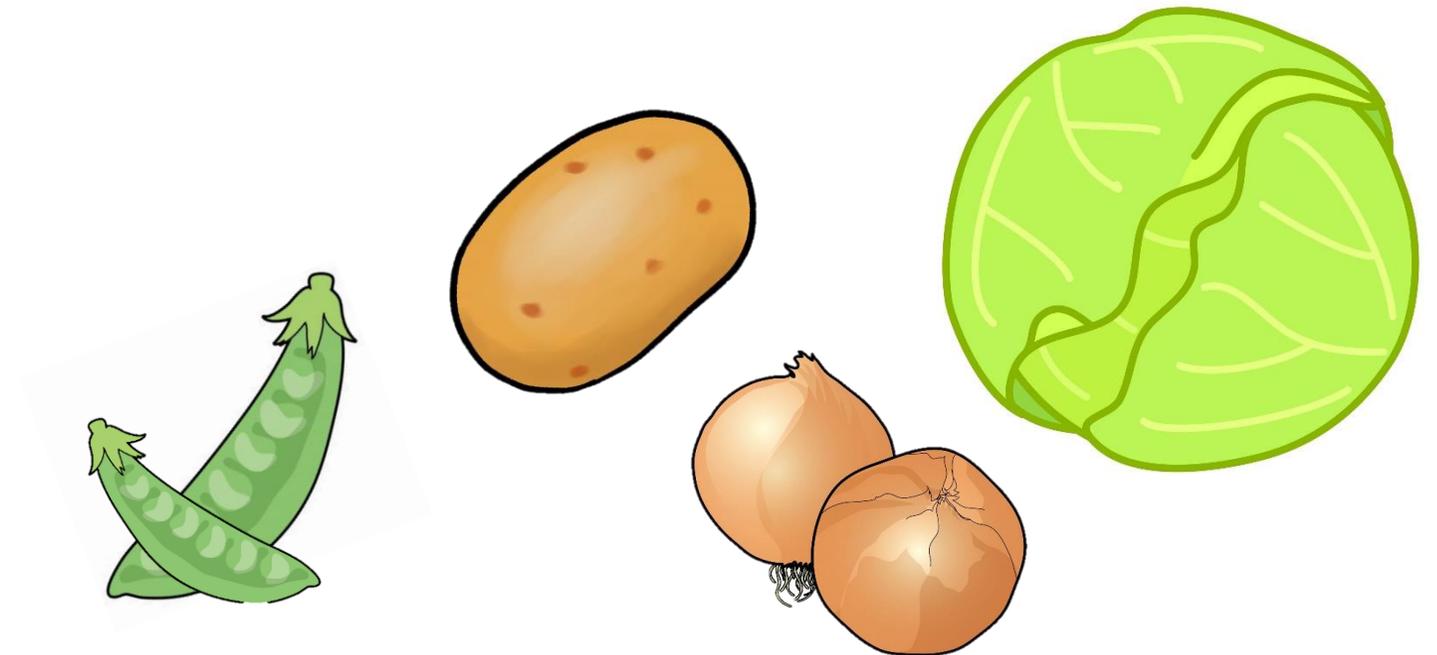
温かい春の陽気になってきました。

「**春野菜**」という言葉聞いたことがありますか？

春は、いろいろな野菜がやわらかく、おいしく食べられる季節です。



1年中食べられる野菜でも、  
季節によって食感や味がちがいます。  
今日はおいしい「春野菜」について  
紹介します！



# 春野菜① 春キャベツ

＜クイズ＞春のキャベツはどちらでしょうか？



答えは ...

⑤



冬のキャベツ



春のキャベツ

# 春のキャベツの特徴は？



丸い形で緑や黄色で  
色がこい！

葉の巻きがゆるく  
巻いている！

やわらかくみずみずしい！

⑦

スーパーなどで  
半分に切って  
売られているものは  
葉の巻きのちがいが  
分かりやすい！

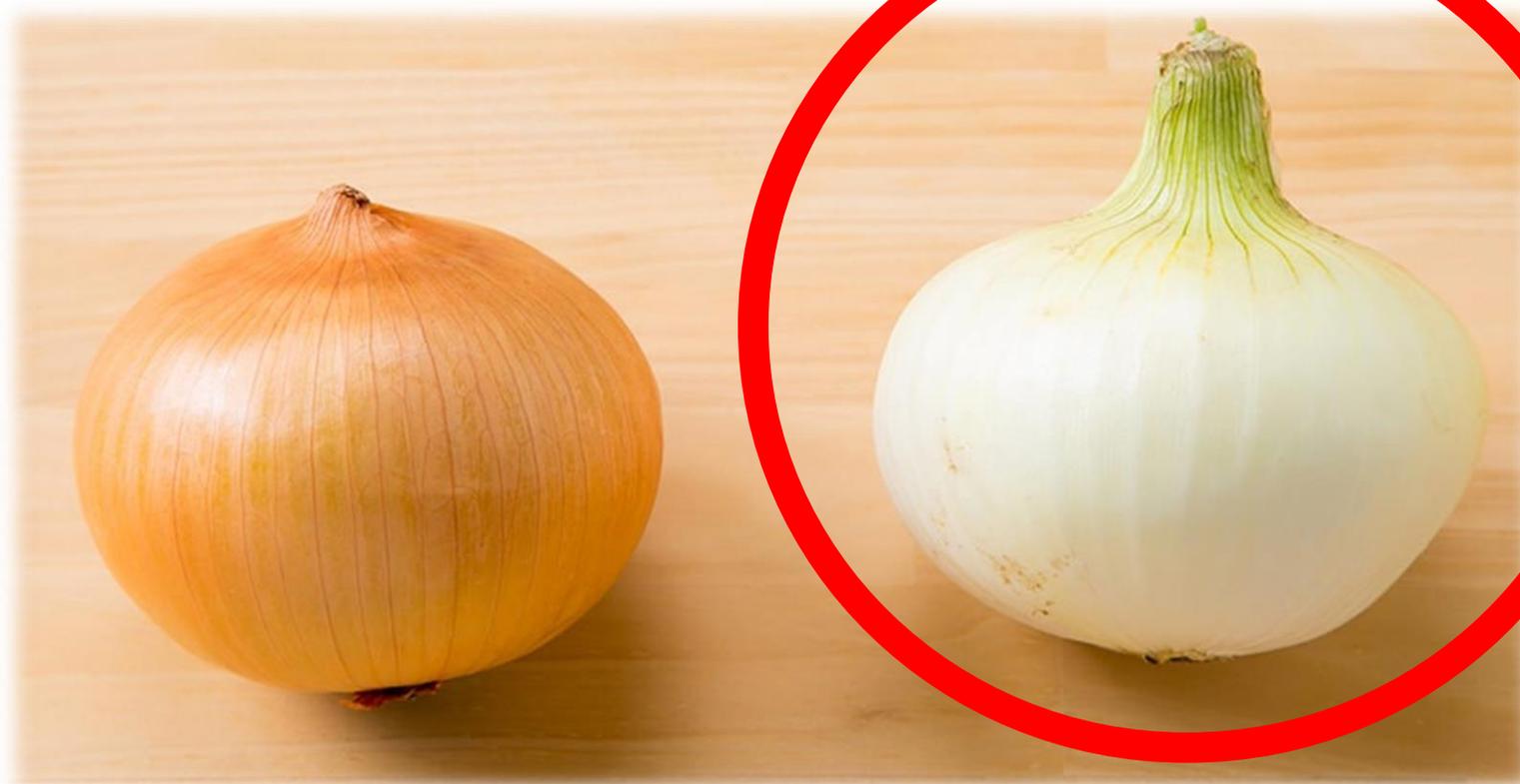


# 春野菜② 新玉ねぎ

＜クイズ＞春の「新たまねぎ」はどちらでしょうか？



答えは ...



春の新玉ねぎ

# 春の新玉ねぎの特徴は？<sup>⑩</sup>



一般的な玉ねぎは収穫した後乾燥させています。  
新玉ねぎは、収穫後すぐに出荷されているので  
水分が多くみずみずしい！  
サラダにもぴったり！

## 春野菜③

## さやえんどう



えんどうまめを  
若いうちに収穫し、  
さやごと食べる  
野菜です。

春野菜③

# さやえんどう

今日のポトフには  
はいています。

きぬさや



スナッフ。  
えんどう

同じ野菜でも、季節によってちがいがあって  
おもしろいと思いませんか？  
この時期しか食べられない春の味を  
たっぷり味わってくださいね！

参考：

- ・「日本の食材図鑑」新星出版社
- ・「VEGEDAY」KAGOME 株式会社  
<https://www.kagome.co.jp/vegeday/nutrition/201704/6740/>

