

# キラリンピカッタの食育掲示物

## た げんき ねぎを食べて元気になごそう！



富山県内で生産される野菜の中で、各地で幅広く作られているのが「白ねぎ」です。富山県ではお米の転作作物として生産されることが多く、県内はもちろん、7月～12月にかけては岐阜県や名古屋市などの県外へも出荷されています。

### 部位によって味や栄養がちがう？



緑色の部分は、**緑黄色野菜**に分類されます。目の健康を保つ $\beta$ カロテンや、体の中の塩分や水分のバランスを保ってくれるカリウムなどが豊富です。辛味が強く、炒め物や薬味に使うのがおすすめです。



白ねぎは、土をかぶせて日光をさえぎって、白い部分を伸ばしているよ！



### じばさん 地場産のねぎを味わおう！

ねぎは、秋から冬にかけて旬を迎えます。滑川市内のねぎは、10月末頃から収穫され始め、みそ汁やスープなどの汁物のほか、炒め物に入れたり、寒い時期は鍋に入れたりと、さまざまな料理に取り入れられています。ねぎの風味を感じながら、いただきましょう！

