

キラリンピカの食育掲示物

たげんき ねぎを食べて元気にすごそう！



とやまけんない せいさん やさい なか かくち はばひろ つく しろ とやまけん
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
ぎふけん なごやし けんがい しゅつか
岐阜県や名古屋市などの県外へも出荷されています。

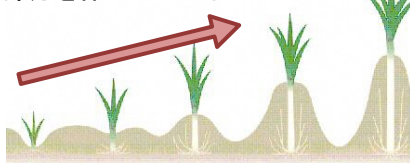
ぶ い あじ えいよう 部位によって味や栄養がちがう？



みどりいろ ぶぶん りょくおうしょくやさい ぶんるい
緑色の部分は、**緑黄色野菜**に分類され
れます。目の健康を保つ **βカロテン**や、
からだ なか えんぶん すいぶん たも
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。
からみ つよ いた もの やくみ つか
辛味が強く、炒め物や薬味に使うのがお
すすめです。



しろ ぶぶん たんしょくやさい ぶんるい
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！



しろいろ ぶぶん たんしょくやさい ぶんるい
白色の部分は、**淡色野菜**に分類されま
す。風邪などのウイルスから体を守って
くれる**ビタミンC**や、疲労回復の効果があ
る**硫化アリル**などが豊富です。
かねつ かわら かん かん かん
加熱するとやわらかく甘みがあり、焼いた
り、鍋に入れたりすると相性がよいです。

じばさん あじ 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、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！

