



会津にはおいしい野菜がたくさんあるんだよ

会津若松市では、いろいろな野菜がとれます。
地元のおいしい野菜を食べましょう。



ほうれんそう
(秋から冬)



トマト
(夏から秋)



大根
(秋から冬)



くきたち
(春先)

【会津伝統野菜】



里芋
(秋から冬)



アスパラガス
(主に春から夏)



会津の農作物を
並べてみたら…



お店に並ぶ野菜は小さくカットされているから、こんなに大きいなんてビックリ!



▲食生活改善推進員、JAあいづ、会津大学短期大学部たべものひみつり隊の皆さん
「たべて・うごいて元気キッズプロジェクト」コーナーより



近くでとれたものを
食べることを地産地
消っていいんだって。

ち さん ち しょう
地産 地消

生産者(野菜をつくる人)と消費者(買う人・食べる人)が近くにいと、つくっているところが見え、手に入りやすく、作物の栄養素も減りにくいという良いことがあります。

わたしたちひとりひとりが心がけたい5つのアクションを紹介します。

- ①「今が旬」の食べものを選びましょう
- ②地元でとれる食材を日々の食事に生かしましょう
- ③ごはんを中心に、野菜をたっぷり使ったバランスのよい食事を心がけましょう
- ④食べ残しを減らしましょう
- ⑤自給率向上を図るさまざまな取り組みを知り、試し、応援しましょう

会津の野菜も
食べてネ!



好きな野菜は
何ですか?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*FOOD ACTION NIPPON(フード・アクション・ニッポン)より
以前の米・野菜中心の食生活から、年々、畜産物・加工食品・冷凍食品などの摂取量の増加と、日本の食糧自給率が約40%(カロリーベース)と、先進国の中でも最低であるというような状況と大膽な食生活の変化に伴い、国民全体でバランスのよい日本型食生活の普及と、食糧問題に取り組むための国民運動が2008より始まっています。