

2021 July

7



枝豆

旬:夏(7~9月)

熟す前の大豆を収穫したものが枝豆。枝から外すと鮮度が落ちるので、枝つきのものを選んですぐにゆでるのがオススメ。ビタミンやカリウム豊富で栄養満点。

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22 海の日	23 スポーツの日	24
25	26	27	28	29	30	31

2021 August

8



ズッキーニ

旬:夏(6~8月)

かぼちゃの仲間。長細形や丸形、緑色や黄色などいろいろな種類がある。油と相性がよく、加熱すると甘味が増す。免疫力アップや風邪の予防が期待できる。

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
1	2	3	4	5	6	7
8 山の日	9 振替休日	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2021 October

10



にんじん

旬:秋(9~11月)

通年出回っているが旬は秋。カロテンが豊富。

葉っぱもビタミン、ミネラルたっぷりで栄養価が高い。

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24 31	25	26	27	28	29	30