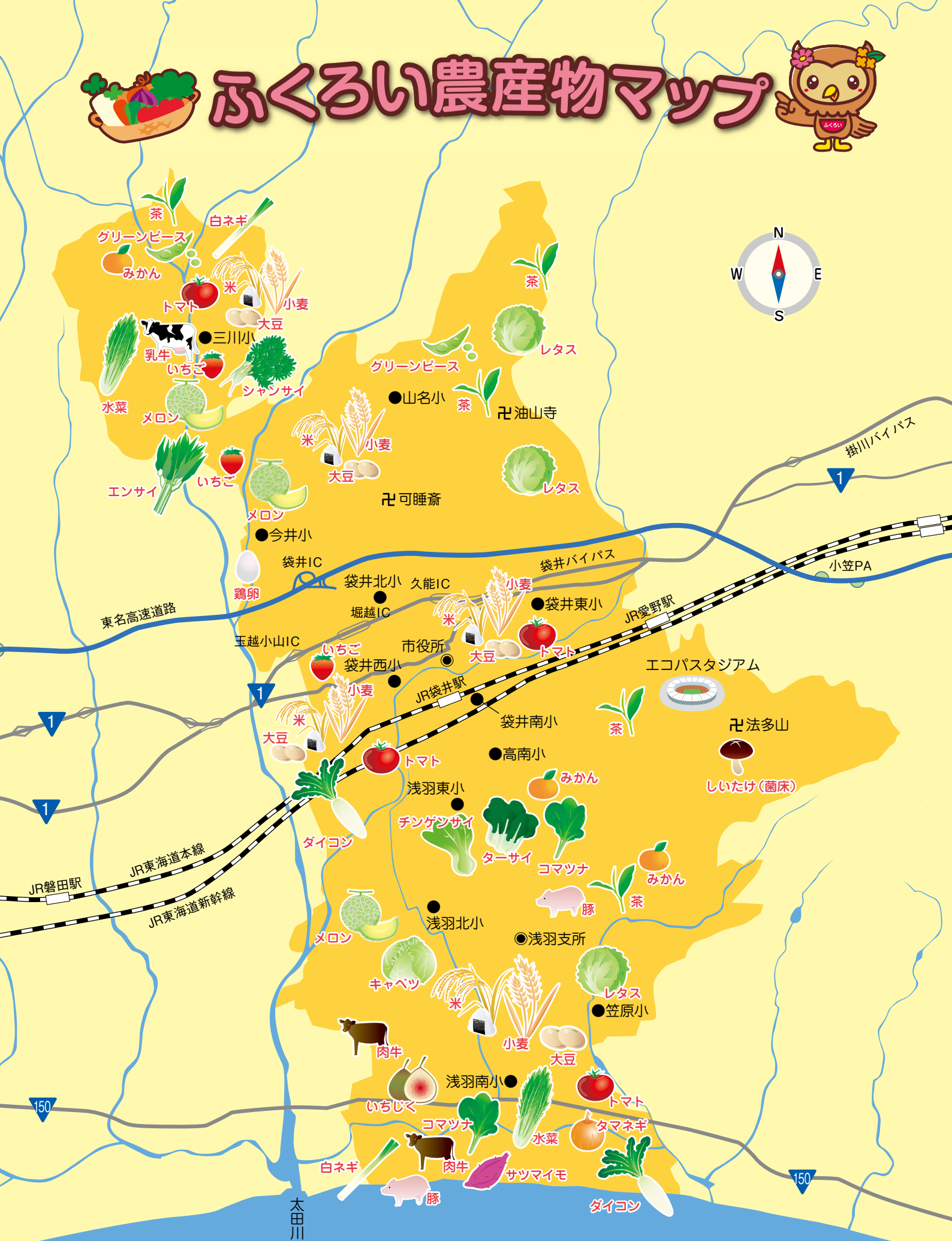




ふくろい農産物マップ



農産物マップ掲載野菜等

	名 称	袋井市の農産物カレンダー【収穫時期】												主な栄養素	主な食べ方
		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月		
①果菜類 かさいるい	グリーンピース													炭水化物、ビタミン B、食物繊維	豆ご飯
	大豆													タンパク質、炭水化物	煮豆、ポークビーンズ
	トマト													カロテン、ビタミンC、リコピン	サラダ、トマトソース
②葉菜類 ようさいるい	白ネギ													アリシン、カリウム、カルシウム	鍋料理
	レタス													カリウム、葉酸	サラダ
	キャベツ													ビタミンU、ビタミンC、カルシウム	炒め物、サラダ
	エンサイ													ビタミンA・B・C、カルシウム	炒め物
	コマツナ													ビタミンA、カルシウム	炒め物、おひたし
	シャンサイ													ビタミンC	スープ
	ターサイ													カロテン、鉄、ビタミンC	炒め物、おひたし
	チンゲンサイ													ビタミンA・B・C、カリウム、カルシウム	炒め物、クリーム煮
	水菜													カロテン、カリウム、カルシウム	鍋料理、サラダ
③根菜類 こんさいるい	サツマイモ													カリウム、食物繊維、ビタミンC	揚げ物、焼きいも、お菓子
	ダイコン													ビタミンA・B・C(葉)、鉄、リン、カルシウム	煮物、サラダ、漬け物
	タマネギ													硫化アリル、カリウム	煮物、炒め物、汁物
④果実的野菜	いちご													ビタミンC	生食、ジャム
	メロン													カリウム	生食
⑤くだもの	いちじく													カリウム	生食、乾燥イチジク、ジャム
	みかん													ビタミン C、クエン酸、食物繊維	生食、ジュース、
⑥その他	茶													ビタミンC・E、葉酸、カロテン	飲料
	小麦													炭水化物、タンパク質	パン、麺、菓子
	米													炭水化物、タンパク質	ご飯
	しいたけ (菌床)													食物繊維、ビタミン D	煮物、炒め物

①果菜類…果実や種の部分を食べる野菜／②葉菜類…葉っぱの部分を食べる野菜／③根菜類…根っこや地下茎（地下に生長する茎）の部分を食べる野菜／④果実的野菜…果物のように利用される野菜
 ⑤くだもの…果樹（永年作物）／⑥その他…①～⑤に含まれないもの
 ※野菜、果物の区分については、はっきりとした定義はありません。わかりやすく区分するために便宜上分類したものです。
 ※収穫時期は、市内で一般的に生産されている品種の標準的な時期を示したものです。