

地産地消 みやぎの野菜カレンダー

- 宮城県は東北の中でも、穏やかな気候と肥沃な土壌に恵まれ、春夏秋冬を通じて多彩な野菜がつくられます。
- 在来野菜をはじめ、希少性の高い「みょうがたけ」や、終わり初物と称される「そらまめ」など宮城ブランドの野菜が魅力です。

品目	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ちぢみほうれんそう	→	→										→
つぼみ菜	→	→	→									→
ブントレッタ	→	→	→									→
曲がりねぎ	→	→	→	→							→	→
はくさい	→	→	→	→						→	→	→
仙台雪菜	→	→	→	→	→							→
せり	→	→	→	→	→				→	→	→	→
ふき			→	→	→	→						
みょうがたけ				→	→	→	→					
そらまめ					→	→	→					
とうもろこし						→	→					
にら			→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
なす				→	→	→	→	→	→	→	→	→
えだまめ					→	→	→	→				
さといも										→	→	→
キャベツ				→	→	→	→	→	→	→	→	→
だいこん				→	→	→	→	→	→	→	→	→

クイズ みやぎの野菜

みやぎの郷土には、長い年月の中で大切に守られてきた野菜がたくさんあります。写真にあう野菜の名前を右の選択肢から選んでみましょう！



1 仙台白菜

ほかの白菜では味わえない柔らかさと甘さが魅力で、内側はお鍋、芯の部分はサラダ、青い部分は炒め物や汁物など部位によって料理を楽しめる宮城を代表する冬の野菜です。

2 曲がりねぎ

「やとい」とよばれる独特の栽培方法でつくられる曲がりねぎは、その柔らかさと甘さから根強い人気があります。加熱することで甘みとコクがまし、さらにおいしくなります。

3 仙台雪菜

字のごとく雪の季節に育つ野菜で、寒さに耐えてふっくらとした甘みとほろ苦さのバランスは絶妙です。若い葉はおひたしや煮びたしに、成長した葉は漬け物や炒め物に最適です。

4 せり

シャキシャキとした歯ざわりと初々しい苦みが特徴です。昔から雑煮の具材として親しまれているほか、最近では根っこ部分も丸ごと食べる「せり鍋」が人気です。

5 みょうがたけ

茎の部分に日を当てず、稲わらの「室(むろ)」を使って軟白栽培したみょうがたけは、シャキシャキとした食感が心地よくみずみずしい。美しい紅色は長年受け継がれた栽培技術のたまものです。

解答欄

A B C D E

問い合わせ先

宮城県保健福祉部健康推進課

〒980-8570 宮城県仙台市青葉区本町 3-8-1

TEL:022-211-2637 FAX:022-211-2697

【2】=B 【6】=D 【1】=C 【4】=B 【5】=A ※景のスケッチ



みやぎの食育

なぜ野菜を 食べなきゃいけないの？

エネルギーを上手につくります

炭水化物

たんぱく質

脂質

ビタミン

ミネラル

ご飯や肉・魚などのおかずによく含まれる「炭水化物」「たんぱく質」「脂質」から、体を動かすエネルギーを作り出すためには、ビタミンやミネラルが必要となります。このビタミンやミネラルは、野菜を食べることで体に取り入れられます。

病気になりにくい体をつくります

「太りすぎ」や「やせすぎ」になりにくくします。

心臓の病気や高血圧、糖尿病になりにくくします。

食道や胃、大腸のがんになりにくくします。

「野菜を食べると体にいい！」
ぜひ、みんなにも教えてあげましょう。



どれだけ野菜を 食べればいいのか？

野菜は1日350g！

生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するための目標として、「野菜を1日350g以上食べましょう」が掲げられています。これは、野菜料理の5皿分に相当します。日本人が1日に食べる野菜の量は約4皿ですので、「プラス1皿」を目指しましょう！

1日5皿



朝食：1皿

昼食：2皿

夕食：2皿

を目標に食べましょう！

野菜の種類

350gのうち緑黄色野菜を120g、その他の野菜を230g、上手に組み合わせるとしっかりとりましょう！

緑黄色野菜(120g)



トマト、ほうれん草、にら、にんじん、ブロッコリーなど

その他の野菜(230g)



大根、たまねぎ、はくさい、ねぎ、とうもろこし、なす、きゅうり、キャベツなど

どうやってたら たくさん食べられるの？

野菜を たくさん食べる / 「5つのコツ」

コツ-1

煮る、ゆでる、炒めるなど加熱すると、たくさん食べられます。



コツ-2

朝・昼・夕毎食野菜を食べましょう。



コツ-3

少しずつでも、なるべく多くの種類の野菜を食べましょう。



コツ-4

外食するときは、野菜の多いメニューを選んでみましょう。



コツ-5

献立に困ったときは、野菜たっぷりなべ料理を！



野菜が苦手、 そんな方へのアドバイス

アドバイス 1 味付けを洋風にする、細かく切るなど味付けや切り方を工夫しましょう。

アドバイス 2 好みの食材(肉・魚など)と組み合わせてみましょう。

アドバイス 3 旬の美味しい野菜を食べましょう。