

世田谷ではたくさんの種類の野菜が収穫できます

世田谷の旬(世田谷区の農産物の時期)

春(主に4・5月)



夏(主に6・7月)



一年中



春・秋・冬

かぶ (Kabocha)

だいこん (Daikon)

ほうろく (Bokchoy)

プロッコリー (Broccoli)



冬(主に12・1月)



秋(主に10・11月)

♡「せたがやそだち」とは♡



“区内の農家で生産された野菜や花”に表示されているロゴマークです。

♡「せたがやそだち」の野菜を探して食べてみよう♡

「せたがや農産物直売所」で販売されています。

世田谷農産物直売所マップをご覧ください。



毎日しっかり野菜を食べよう!

豊かな色彩と香り・食感を持ち料理の幅を広げるとともに、栄養素や機能性成分(リコピン・アントシアニン・カロテン等)に富んだ野菜。

私たちの健康を保つだけでなく生活習慣病などの予防にも効果的です。

- ◆ ビタミン・・・消化吸収を助け、血管・粘膜を健康に保ち、細胞を新しくします。
- ◆ ミネラル・・・からだの機能を維持し、働きを調節します。
- ◆ 食物繊維・・・整腸作用がある。また糖質や脂質の吸収を穏やかにし、血中脂質や血糖値の上昇を抑えます。

♡1日に食べたい野菜のめやす量は350g♡

350gとはどれくらいの量なのでしょう?

3~5歳は
4皿分。

生の状態では
尚手に3杯分が目安です。



βカロテンを含む
緑黄色野菜 120g

ビタミンCが豊富な
その他の野菜 230g

料理にすると
5~6皿分が目安です。

