

ヤサイクル通信

R3.7.7(水)

～今週のお野菜～

・ピーマン	横須賀産	山田農園さん
・プッチーニ	三浦産	伊藤農園さん
・サングレープ	三浦産	マルネ農園さん
・インゲン	横須賀産	山田農園さん
・水ナス	横須賀産	広瀬農園さん
・寒玉キャベツ	三浦産	石井農園さん

～今週の豆知識～

「プッチーニ南瓜」

南瓜は「冬至に食べると病気にならない」と古くから言われるほど栄養価の高い野菜です。特に、カロテンやビタミン類を豊富に含み、ホルモン調整や更年期障害の予防などに効果があると言われています。

* 多くの野菜は新鮮なほど美味しいと言われていますが南瓜やじゃがいもは別です。未熟なものは栄養価が低くパサパサとしています。カットしたものは傷みが早いので早めにお召し上がりください。