

毎月19日は「食育の日」 毎年6月は「食育月間」です！



大和丸なす

肉質がよくしまり煮くずれしにくく、油を吸いすぎないので煮物や天ぷらなど様々な調理法で楽しむことができます。

大和まな



葉は大根葉に似た切れ込みがあり、濃緑色で、肉質は柔らかく甘みに富んでおり、寒さや霜にあたると甘みを増すのが特徴です。他の青菜類と比べて比較的アクが少なく、さっと火をとおしてサラダで食べても美味しくいただけます。

地産地消 de 健康的に！

「地産地消」とは、地域で作られた農・畜産物をその地域で消費することです。
奈良県産の伝統野菜などを食事に取り入れて

1日の野菜摂取目標量(350g)を目指しましょう！！



紫とうがらし

あと一皿プラス！



≒小鉢5皿分

一般的なとうがらしより厚みがあり柔らかく、もっちりしています。辛味がほとんどなく、赤く熟すと甘くなります。焼き物や佃煮、天ぷらなどに利用できます。