



HARVEST OF THE MONTH



1月の主要産地

あけましておめでとうございます。
今年も皆様にたくさんのお野菜や果物を楽しく美味しくお召し上がりいただけるよう、励んでまいります！

1月の注目食材は【りんご】です！
近年多くの種類が楽しめるようになったりんごですが、イギリスのことわざでは「1日1個のりんごは医者」を遠ざける」と言うほど、栄養や健康効果があるそうです！りんご特有のリンゴ酸には、乳酸を減らし新陳代謝を活発にする働きがあります。果肉に比べ、皮部分には食物繊維やビタミンCがより多く含まれるようなので、皮ごと食べるのもおすすめです。

栄養豊富な野菜や果物を積極的に取り入れ、2023年を生き活きとスタートしましょう！

愛知県

トマト

熊本県

トマト
ミニトマト
レタス
サニーレタス
ロメインレタス

群馬県

耕人会
レタス
サニーレタス
ロメインレタス
きゅうり

福岡県

レタス
サニーレタス
ロメインレタス

千葉県

きゅうり
トマト
ミニトマト
旦那花
江戸菜

埼玉県

三和農林
貝割れ大根

宮崎県

ミニトマト
きゅうり

岐阜県

サラダコスモ
アルファルファ

茨城県

藤枝農園
水菜

鹿児島県

レタス
サニーレタス
ロメインレタス

香川県

レタス
サニーレタス
ロメインレタス
きゅうり

長崎県

レタス
サニーレタス
ロメインレタス

神奈川県

レタス
サニーレタス
ロメインレタス

