

和歌山県の農林水産物



和歌山県のおもな果物・野菜・魚の旬カレンダー

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
み か ん		■	■	■						■	■	■	■
う め						■	■	■					
か き									■	■	■	■	■
も も							■	■	■				
い ち じ く							■	■	■	■	■		
さん しょう						■	■	■	■				
うすい えんどう		■	■	■	■	施設	露地				■	■	■
きぬさや えんどう		■	露地	■	■	施設					■	■	■
トマト (ミニトマト含む)		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
い ち ご		■	■	■	■	■	施設					■	■
は く さ い		■	■	■	■	■						■	■
だ い こん		■	■			■	■					■	■
し し と う		■	■	■	■	■	施設	■	■	■	■	露地	■
し ょ う が						■	■	■	■	施設	■	露地	
た ち う お							■	■	■				
か つ お				■	■	■							
し ら す				■	■	■				■	■		
ま ぐ ろ		■	■	■	■								■
い せ え び		■	■	■								■	■

朝ごはんをしっかり食べて元気な1日を過ごそう！

朝ごはんを食べると、寝ている間に下がった体温が上がります。

すると、脳にエネルギーが補給されて勉強がはかどったり、運動するときのエネルギーのもとにもなります！



食事バランスガイドの主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物がそろった朝ごはんを食べましょう！