

旬の食材を食卓に!

にいがたは食材の宝庫。四季折々のおいしく、栄養たっぷりの農産物や水産物を味わうことができます。

にいがたの四季の食材 ●食材名

春



●キャベツ ※秋もあり



●かぶ ※秋もあり



●たまねぎ



●越後姫(いちご)



●さくらます



●にぎす



●のどぐろ



●ふなべた

夏



●トマト



●えだまめ



●スイートコーン



●ピーマン



●モロヘイヤ



●にんじん



●すいか



●メロン



●ぶどう



●もも



●藤五郎梅



●あまだい



●釣りあじ(まあじ)



●するめいか

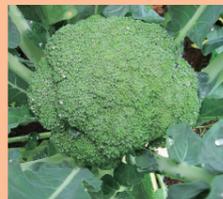
秋



●米



●かきのもと(食用菊)



●ブロッコリー



●ねぎ



●じゃがいも



●いちじく



●南蛮えび



●あかひげ



●まがれい

冬



●女池菜(冬菜)



●ほうれんそう



●ながいも



●さといも



●キウイフルーツ



●ルレクチエ(西洋なし)



●プチヴェール



●あんこう



●(寒)サバ



●みずだこ

通年



●豚肉



●きのこ



食と花のにいがた地産地消マップ

http://www.city.niigata.jp/info/shokuhana_map/

8つの区ごとに生産・水揚げされている農産物・水産物・畜産物の情報と、その直売所情報などを紹介。身近な朝市や農産物直売所で、食育の第一歩を踏み出しましょう。

食と花のにいがた地産地消マップ

新潟市 食と花の銘産品

http://www.city.niigata.lg.jp/business/shoku_hana/shokutohana/meisan/

新潟市では、全国に誇る自慢の農水畜産物を「食と花の銘産品」に指定し、その生産振興や販売促進、ブランド化に向けた取り組みを支援しています。取り組みの詳細は、サイトで確認できます。指定品目をチェックしてみましょう。

食と花の銘産品

なぜ旬の食材がいいの?

栄養価が高く、おいしい食材が安価で手に入る上に、四季折々の食材を通じて、季節を感じることができるからです。

また、旬の食材はその季節に必要な栄養素を多く含んでいて、季節ごとに変化する身体のリズムを整えてくれます。

普段から食材の旬を意識して、食材が本来持つパワーをいただきましょう。

なぜ地場産がいいの?

「フードマイレージ」という言葉を知っていますか?これは食料を産地から食べる人のもとへ運ぶ際に環境に与える影響の大きさを表す指標です。食料の輸入が多い日本はその数値が大きく、環境に大きな負荷をかけているのです。

その解決法となるのが「地産地消」、つまり地場産の食材を選ぶこと。輸送に使っていた膨大なエネルギーが節約され、温室効果ガスや大気汚染物質の排出量が減ります。

地場産食材はとれたてで新鮮。地域の農水産業の活性化にもつながります。



地場産食材を探しに行こう!

新潟市では市内産農産物を積極的に販売・PRする直売所やスーパー、八百屋、魚屋などの小売店を「地産地消推進の店」に認定しています。

ぜひ、旬の食材選びに出かけてみてください。生産者との楽しい会話でおいしい食べ方を教えてもらえるかも!

※推進店の情報はこちら
http://www.city.niigata.jp/info/shokuhana_map/info.html



「食育」をもっと詳しく知りたい方は「にいがた流 食生活マニュアル」をご覧ください。

設置場所

- 食育・花育センター ○保健所 健康増進課
- けんこう広場ROSAびあ ○各区健康福祉課

お問い合わせ先

食育・花育センター
TEL 025-282-4181