

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												
きぬさやえんどう												
トマト(ミニトマト含む)												
いちご												
はくさい												
だいこん												
ししとう												
しょうが												
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と食べて元気な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!