

# 9月 [ぼく] [ぼく] カレンダー

## 旬しゅんってなあに？

野菜、くだもの、魚介類のもっとも味のよい日寺其月を旬とといいます。

野菜も魚も、とれる量の夕日 出盛り期がそのまま旬であることが夕日です。

野菜やくだものには それぞれの生育にあった気候、季節があり、また栄養価も

旬の日寺其月が高くなります。

その季節の最初にとれた野菜、くだもの、魚などは「走り」「初物」と呼ばれています。



この他にもたくさんあります。  
調べてみてください！！

さわら . にしん めばる わかさぎ		あじ あなご
あさり さびえ はまぐり もずく わかめ		かつお すずき たちうお しじみ うに
アスパラガス かぶ カリフラワー キャベツ		はも うなぎ えだまめ おくら なす
そらまめ にら ブロッコリー	春 夏	かぼちゃ きゅうり トマト レタス
うど グリンピース		そらまめズッキーニ しそ
かんぱち かます さけ さんま	秋 冬	あんこう きんめだい さば たら
さば はたはた えのきだけ		ぶり ほたて くわい しゅんぎく
ぎんなん ごぼう さつまいも さといも		ながいも ほうれんそう ながねぎ
かき くり なし ぶどう すだち		れんこん ふきのとう いやかん
チンゲンサイ とうがん はくさい		デコポン みかん ゆず りんご レモン