



はな
・じゃがいも（花）

しゅん はる がつ がつ あき がつ がつ
・旬：春（3月～5月）と秋（9月～11月）

はる しゅん しん よ
春が旬のものを新じゃがと呼びます

おも さんち
・主な産地

ほっかいどう ぜんたい いじょう ながさきけん かごしまけん
北海道（全体の70%以上）、長崎県、鹿児島県

えいよう
・栄養

おお ふく
エネルギーのもとになる「でんぷん」を多く含み

めんえきりよく たか かぜ よぼう
ます。免疫力を高め、風邪などを予防する「ビ

シー おお ふく
ミンC」を多く含みます。

つか こんだて
・よく使われている献立

にく
肉じゃが、ポークカレー、こふきいも

