



### う 「おいしい信州ふーど de ビンゴ」に挑戦しよう

#### “旬”のもの

季節にあった“旬”の食べ物は、夏には体を冷やし(夏野菜)、冬は体を温めてくれる(根菜類)ので、家で使う冷暖房が少なくすむし、野菜を育てるときも冷暖房などのエネルギーを使わずにすみます。

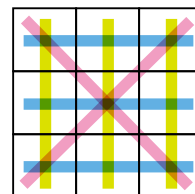
#### 地産地消

産地が近いと、運ぶときに使う燃料が少なく二酸化炭素をへらせます。

### 1. 「おいしい信州ふーど de ビンゴ」に挑戦してみよう。

ビンゴにある信州産の野菜や果物を食べたら、そのマスに○をつけよう。  
タテ・ヨコ・ナナメ……ビンゴはいくつできるかな?

マークがついている野菜・果物は、生産量が全国 **1** 1位 **2** 2位 **3** 3位



#### おいしい信州ふーど de ビンゴ ● 野菜 ●

<b>1</b> レタス	<b>2</b> はくさい	<b>1</b> セロリ (セルリー)
<b>1</b> えのきたけ	<b>1</b> エリンギ	<b>1</b> ぶなしめじ
<b>1</b> スッキーニ	<b>2</b> パセリ	<b>3</b> ながいも

野菜ビンゴ / **8**

わさび・野沢菜も  
全国 **1** 位

#### おいしい信州ふーど de ビンゴ ● 果物 ●

<b>2</b> ぶどう	<b>1</b> プルーン	<b>2</b> りんご シナノゴールド
<b>1</b> ネクタリン	<b>1</b> りんご シナノスイート	<b>2</b> あんず
<b>1</b> りんご 秋映	<b>1</b> くるみ	<b>3</b> もも

ビンゴにあるりんごは  
長野県産りんご3兄弟

果物ビンゴ / **8**

写真提供：長野県農政部

### 2. 信州産の野菜や果物をもっと調べて書き出してみよう。

.....

.....

.....

.....

長野県農産物マーケティング室  
「おいしい信州ふーど図鑑」を  
見てね。 →

