

そうだ!



「産直コーナー」へ 出かけよう!!



皆さんが野菜を選ぶ基準は何ですか？

「新鮮」「安全・安心」「お値打ち」

人それぞれ価値観があると思いますが、この3つを満たすのが産直野菜です。

当JAでは、グリーンセンター蒲郡とAコープかたはらに産直コーナーがあります。営業日には、産直部会員が丹精込めて作った野菜がずらりと並びます。

また「地域農業のパートナー化」を合言葉に、取り組みをすすめています。産直野菜をはじめ、地元の農産物を「買って応援」「食べて応援」していただくことが、地域農業を応援すること（パートナー化）になります。是非ご来店・お買い求めください。



ちゃんと食べてますか？

【厚生労働省では、野菜の摂取目標量を定めています】

成人1人あたり
1日350g以上（そのうち緑黄色野菜が120g以上）

家庭での調理の時間が減り、外食や中食の利用が増えた現代の食事。肉や魚など主菜の比重が高く、若い人ほど野菜の摂取量が少ない傾向にあります。

野菜には身体に不可欠なビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。では、野菜の350gは、一体どれくらいでしょうか？下記をご参考ください。

- ・トマト 中くらいのサイズ まるごと1個 約200g
- ・レタス 中くらいのサイズ まるごと1個 約200g
- ・ポテトサラダ お惣菜の小さなトレイ1杯 約80g
- ・野菜の煮物 小鉢1杯 90g~100g
- ・ほうれんそうのお浸し 小鉢1杯 約80g
- ・サラダ ボウル1杯 60g~70g



手を使っておよその量を知ろう

両手1杯の野菜は100g~120gです。そのため、成人1日の摂取目標量350g以上（うち緑黄色野菜120g以上）は、両手1杯強の緑黄色野菜と、両手2杯分のその他の野菜です。



▲グリーンセンター蒲郡の産直コーナー



昨今、安全・安心で新鮮な野菜へのニーズが高まっています。グリーンセンター蒲郡では、皆さまのご要望にお応えすべく、生産者が真心込めて栽培した産直野菜を数多く取り揃えています。また、珍しい野菜や旬な果物も取り扱っています。生産者を見かけた際は、お気軽にお声かけください。栽培に対する熱い思いやおススメのレシピが聞けるかも！



▲Aコープかたはらの産直コーナー

Aコープかたはらでは、産直コーナーを拡大し、販売しています。一人でも多くのお客様にお買い求めいただくと幸いです。また、産直野菜を使った惣菜「産ちゃんシリーズ」も好評をいただいています。栄養満点・メニューも豊富です。ご来店の際、産直コーナーと惣菜コーナーは要チェック！

利用者の声



なんといっても新鮮。種類も豊富で助かります。



旬の野菜を購入できて良いですね。

商品に生産者の名前シールが貼っているので安心感があります。

農産物出荷カレンダー

グリーンセンター蒲郡またはAコープかたはらにて取扱う農産物の一部を紹介します。その他の野菜は各店舗まで、お気軽にお問合せください。

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
温室みかん				●	●	●	●	●	●			
露地みかん	●	●								●	●	●
イチゴ	●	●	●	●	●	●				●	●	●
アスパラガス		●	●	●	●	●	●					
キャベツ	●	●	●	●	●						●	●
キュウリ					●	●	●	●				
サトイモ									●	●	●	●
ジャガイモ					●	●	●					
ダイコン	●	●	●							●	●	●
タマネギ				●	●	●						
トマト						●	●	●				
ナス					●	●	●	●	●			
ハクサイ	●	●									●	●
ピーマン						●	●	●	●			

※天候等により変更となる場合があります。

あなたも産直部会員になりませんか？

当JAでは、グリーンセンター蒲郡またはAコープかたはらに出荷する産直部会員を募集しています。「作る喜び」と「売る喜び」を一緒に体験しませんか？

「家で食べる野菜は作っているけど、商品として出荷する自信が無い」というあなた！

年間を通して春夏野菜と秋冬野菜の栽培を学べる「野菜栽培講習会」を開催しています。美味しい野菜づくりへのステップアップとして、ご参加をお待ちしています。

【平成30年度の野菜栽培講習会】



▲座学で基礎知識を学びます。



▲土作りなどの圃場準備。同期メンバーとの交流が深まります。



▲栽培管理を学びます。分からないことはどんどん質問できます。



▲実習は三谷地区と形原地区の2カ所に分かれます。収穫が近づくに期待に胸が膨らみます。



▲管理機の実演。実際に操縦できます。



▲収穫した野菜の販売体験。毎年即完売の大盛況です。



▲産直コーナーを見学し、生産者と情報交換ができます。



▲閉講式にて修了証書を授与し、1年間の講習会が終わります。

受講生を募集
します。詳細は
折込みチラシを
ご覧ください。

このようなカリキュラムで、野菜栽培の基礎知識と技術を学ぶことができます。