

くらしのニュース 6月号

発行/苫小牧市市民生活部市民生活課 TEL0144-32-6306(直通)

令和3年5月24日発行

市民生活課消費生活情報ホームページ <http://www.city.tomakomai.hokkaido.jp/kurashi/shohiseikatsu/seikatsubusshi/>



自炊にも役立ち、 おうち時間も楽しめる家庭菜園！

コロナウイルス感染症拡大のため、おうちで過ごす時間が増えていると思われます。自炊をする機会も、増えているのではないのでしょうか。ご家庭で育てた野菜などを使えば、ご飯を作るのも楽しくなるのではないかと思います。このような時だからこそ、プランターでも育てられる家庭菜園に挑戦するのはどうでしょうか。

《初心者の方にもおすすめ野菜》

- ・ 果菜類 . . . ミニトマト、ナス
 - ・ 根菜類 . . . にんじん、ミニダイコン
 - ・ 豆類 . . . 落花生、インゲン
 - ・ 葉菜類 . . . ほうれん草、小松菜、チンゲン菜
- ※ 必要に応じて、虫よけネット等も必須



～ 楽しみ方は自由です ～

- ① 野菜の育つ過程が楽しめる。
- ② 苦手な野菜でも、自分で育てたものは食べたくなる。
- ③ 食育も兼ねて、ご家族で楽しむことができる。
- ④ 生命力に癒される。
- ⑤ 新鮮な野菜が食べられる。

