

西都いきいき市場

3月の旬だより

いよいよ春本番!!

3月に入り、いきいき市場のある西都市周辺でも菜の花がいたるところに咲いており、春にピッタリのやわらかく鮮やかな黄色の花が目を楽しませてくれます。

市場にも、新ごぼうや春キャベツ、春ネギなどの春野菜が並んでいます。あたたかく過ごしやすい反面、この時期は花粉症などで大変な方もいらっしゃると思います。旬の野菜や果物、乳製品などを積極的に食べて免疫力を高め、少しでも症状が和らぐように食生活にも気を付けてみてはいかがでしょうか？



寒い冬を乗り越えて春を迎える春野菜は栄養をたっぷり蓄えています!!
ゆらぎがちな春の体調管理にもぜひ取り入れてみてくださいね!



春のかわいい花が入荷中

たくさんの花の苗ポットを入荷しました。今年はガーデニングに挑戦して、ステキなお庭づくりを楽しみませんか!?

苗を選ぶときは、葉色が鮮やかで、ずんぐりとしたものを選ぶのがポイントです。花壇やプランターなどのレイアウトを考え計画的に苗を植えると、気温が上がるにつれて、しっかりと根付いた大きな株に成長します。あたたかくなってきたとはいえ、寒の戻りもある時期ですので、しっかりとお世話をすることが大切です。

田植えの準備が始まりました!

西都市都於郡で栽培されている、おいしい早場米コシヒカリの“伊東マンショ米”。地域の田んぼには水が入り始め、田植えに向けて着々と準備が進んでいます。

今年も豊作でありますように! 皆さんもぜひご期待ください。

どうぞお楽しみに!



2023年3月3日撮影