

2026

5月

皆さまゴールデンウィークのご予定は、決められましたか？  
各地の直売所巡りなんかは、いかがでしょうか？  
その土地その土地の名物が発見できるかもしれませんよ♪

月	火	水	木	金	土	日
				1	2 ト マ コ ロ 3 4 5	3
4 緑黄食野菜 フェア	5 こどもの日イベント	6 試食の日	7	8	9 魚一 母の日フェア	10 ももたろう きびだんご
11	12	13 試食の日	14	15	16	17
18	19	20 試食の日	21	22	23 魚一	24
25	26 小松菜フェア	27 試食の日	28	29 お肉の日	30	31

## 緑黄色野菜フェア

ご存じですか？

『緑黄色野菜』といえば…  
そう！トマト・ほうれん草・  
人参・ブロッコリー・ピー  
マンなどがあげられますよ  
ね。油と一緒に調理すると  
βカロテンの吸収力が高ま  
ります。

一日に【緑黄色野菜 120g】  
+【淡色野菜 230g】=  
350g を意識しながら積極  
的に食べていきましょう！

## 母の日フェア

北崎からのカーネーションは  
とても新鮮で長持ちすると  
評判です。

カーネーションとともに  
日頃の感謝を伝えましょう。

## 小松菜フェア

緑黄色野菜の代表格。ほうれん草  
に似ていますが、アクが少なく  
下ゆでなしで気軽に調理でき  
るのが大きな特徴です。実は、ほう  
れん草と比較してカルシウムは約3  
倍で、鉄分やビタミンCも豊富に  
含まれています。この機会にぜひ  
しっかりとお召し上がりください。

## 酢的生活

飲む「酢」や調味料の「酢」  
などいろんな種類の『酢』  
を取り揃えております。  
この機会にらっきょう漬  
などにチャレンジしてみ  
ませんか？

## 試食の日

毎週水曜日に、おすすめ野菜  
やAコープ商品を使った試食  
会を開催しております。実際  
に食べていただいて手に取っ  
ていただければと思います。

J A 福岡市農産物直売所

博多じょうもんさん日佐市場

【営業時間】 10：00 ～ 18：00

〒811-1314

福岡市南区的場1丁目23-23

電話：092-581-0166

公式LINE▼

