

# 쉽게 따라 하는...

## 알뜰 절약 계절 채소 구입법

뉴욕주에서 재배된 과일과 채소를 찾으십시오.



### 봄

#### 과일

사과

#### 채소

아스파라거스

비트

브로콜리

양배추

콜리플라워

콜라드 그린스

케일

상추

버섯

겨자 잎

파스닙

완두콩

무

대황

시금치

스프라우트

### 여름

#### 과일

체리

멜론

딸기

복숭아

#### 채소

비트

브로콜리

양배추

콜리플라워

셀러리

옥수수

오이

마늘

그린 빈스

상추

버섯

오크라

양파

피망

감자

여름 호박

토마토

주키니

### 가을

#### 과일

사과

포도

배

라즈베리

수박

#### 채소

비트

브로콜리

양배추

마늘

그린 빈스

상추

버섯

양파

피망

감자

호박

무

고구마

무청

겨울 호박

### 겨울

#### 과일

사과

#### 채소

비트

양배추

당근

마늘

버섯

양파

감자

고구마

겨울 호박

뉴욕시의 건강하게 먹고 활동하기와 같은 건강한 식습관을 위한 팁은 다음 사이트에서 확인하십시오.

[facebook.com/eatinghealthynyc](https://facebook.com/eatinghealthynyc)

스텔라 파머스 마켓(Stellar Farmers' Markets)에 관한 자세한 정보는 [nyc.gov](https://nyc.gov)를 방문해 "farmers markets"을 검색하십시오.

건강한 레시피는 [jsyfruitveggies.org](https://jsyfruitveggies.org)에서 확인하십시오.



Just Say Yes to Fruits and Vegetables

이 자료는 미국 농무부(USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Assistance Program, SNAP)의 재정으로 작성되었습니다. 예전에 뉴욕에서 푸드 스탬프 프로그램(Food Stamp Program, FSP)으로 알려졌던 SNAP은 저소득자의 영양 지원을 제공합니다. 이 프로그램은 더 나은 식단을 위한 영양식품을 구매할 수 있도록 돕습니다. 더 자세한 정보를 원하시면, 800-342-3009 번으로 연락하거나 [myBenefits.ny.gov](https://myBenefits.ny.gov) 를 방문해 주십시오. USDA는 균등기회 제공자 및 고용주입니다. 본 기관은 연방 및 USDA 정책에 따라 인종, 피부색, 출신국가, 성별, 연령, 종교, 정치적 신념 또는 장애를 이유로 차별하는 행위를 금합니다. 차별 관련 불만을 접수하려면, USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 으로 서신을 보내거나 202-720-5964 번(음성 및 TDD)으로 전화주시기 바랍니다.