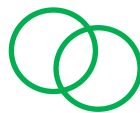


6月の地産地消食材は「ズッキーニ」



梅雨入りの季節になり、紫陽花が美しい季節になりました。1年で最も昼の時間が長くなる時期で、活動時間も長くなってきます。水分をこまめにとって元気に学校生活を送ってくださいね。



今月の地産地消食材は「ズッキーニ」です。ズッキーニは見た目がきゅうりに似ていますが、実はカボチャの仲間なのです。



収穫したズッキーニと写る駒場さん

今回は岩崎でズッキーニを作っている駒場住男さんにお話を聞いてきました。

ズッキーニはとても成長が早く、今の時期には朝と夕方の2回収穫することもあるそうです。また、冬の寒さや、30℃を超えるような暑さに弱く、強風や雹などの悪天候によって傷んでしまうこともあるため、品質管理にとても気を付けているそうです。

おいしいズッキーニを作るためには早朝の受粉作業が大切だそうです。時期によって、蜂が受粉を手伝ってくれることがあるそうで、「その時はとても助かるね」とにこやかにお話しされていました。



ズッキーニのおすすめの食べ方を聞いたところ、油と相性がいいことから、炒めたズッキーニにとろとろのチーズをかけて食べるのがおすすめとのことでした。想像しただけでおなかが減ってきますね。

最後に、給食を食べるみなさんに向けて一言いただきました！「ズッキーニはくせがない野菜なので、食べやすいと思います。夏バテ防止の食材として、おうちでも一品加えてみてはいかがでしょうか！」とのことでした。ズッキーニは、病気に強い作物だそうです。皆さんもズッキーニのように、風邪や病気に負けない強いからだ作りをしてくださいね。