



がつ ちさんちしょうしょくざい 2月の地産地消食材は『ニラ』



みなさんこんにちは、とても寒い日が続いていますね。みなさん体調を崩していませんか？

さて、今月の地産地消食材は栄養満点の「ニラ」です。今回は木和田島でニラの栽培を行っている福田隆之さんにお話を聞いてきました。

ニラは、刈り取った後の株から再び新しい葉が伸びてきて1年の間に何度も収穫ができる野菜です。生産者によっては10回ほど収穫することもあるそうです。

ニラに含まれるβカロテンをはじめとする豊富な栄養は、免疫力（体に入ってきた風邪などの原因となるウイルスと戦う力）を高め、体調の維持にとっても効果があります。また、体の疲れをとる効果もあります。

福田さんは年間約25,000kgものニラを生産しているそうです。大量のニラを育てるので、虫がつかないようにしたり、ハウスの管理など、大変な作業がたくさんあるとのこと。



太くのびるニラのようにシャキシャキ感が伝わってきます！



福田隆之さん

そんななかでも福田さんは、子どもたちにおいしいニラを食べてもらって喜んでほしいという思いから愛情をこめて作業しています。

それでは最後に給食を食べるみなさんへ福田さんからメッセージをいただきました！

「ニラの豊富な栄養はみんなが強い

体になるのを手伝います。健康で元気にすごせるようたくさん食べてね。」

みなさん、地元の生産者が手間暇かけて育てた美味しいニラを食べて、寒い冬に負けずに元気に過ごしましょう。