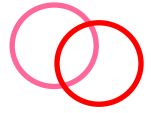


5月の地産地消食材は『いちご』



5月になり、学校がスタートして約1か月、みなさんは新しい学級には慣れましたか？

今年のゴールデンウィークはとて^{なが}も長く、たくさん^{あそ}遊べたのではないでしょう^か。

さて、今^{こんげつ}月の地産地消食材は「いちご」です。



栃木^{とちぎけん}県産のいちごがとて^{ゆうめい}も有名なの^をみなさんは知^しっていますか？

いちごの栃木^{とちぎけん}県での生産^{せいさん}量・販売^{はんばい}金額^{きんがく}は全国^{ぜんこく}1位^いを誇^{ほこ}り、特^{とく}にその中^{なか}で

も「とちおとめ」は全国^{ぜんこく}のいちご^を作^{さく}付^{つけ}面積^{めんせき}の3割^{わり}を占^しめるほど^{です}。

さら^{さい}に最近^{さいきん}ではテレビでもおなじみ^の「スカイベリー」も、私^{わたくし}たちの住^すんでいる栃木^{とちぎけん}県^{かい}で開^{かい}発^{はつ}されました。

そんないちごですが、実^{じつ}は甘^{あま}くておいしいだけ^{ではなく}、栄^{えい}養^{よう}もたくさん^{ふく}含ま^まれている^{のです}。

いちごにはビタ^{ほう}ミン^ふ C が豊^{ほう}富^ふに含ま^まれてい^て、な^りとそ^りの量^{りょう}はく^だもの中^{なか}でもトッ^はプ^はクラス！ビタ^{ほう}ミン^ふ C には、肌^はをきれいにした^り、風^か邪^ぜをひ^きにくくした^りする効^{こう}果^かがある^{ので}季^き節^{せつ}の^か変^へわり^め目^めや体^{たい}調^{ちよう}を崩^くしやす^い時^じ期^きに^ぴっ^たり^{です}ね。

また、いちごの赤^{あか}い色^{いろ}はア^あント^んシア^しア^んンと^{いう}成^{せい}分^{ぶん}で^{でき}てい^て、目^めの疲^{つか}れ^や視^し力^{りき}回^{かい}復^{ふく}に効^{こう}果^かがある^{とい}わ^れてい^ます。

これ^つからあ^つた^じた^きか^いい^ち季^き節^{せつ}にな^り、梅^つ雨^ゆの^し時^じ期^きも近^{ちか}づ^いて^きま^すが皆^{みな}さん^いち^ごを^た食^のべ^きて^まり^きり^まし^よう！

