



7月の地産地消食材は『きゅうり』



暑い日が続いています。水分をこまめにとって体調に気をつけて学校生活を送ってくださいね。

さて、今月の地産地消食材はみなさんの身近な野菜「きゅうり」です。きゅうりの約95%は水分であり、とてもヘルシーな食べ物です。



【きゅうり畑の様子】

今回は日光市の根室できゅうりを作っている

阿久津智子さんにお話しを聞いてきました。

早朝の4時30分ごろから作業を始め、きゅうりの生育状況を見て、余分な葉を落とす作業などを日課にしているそうです。おいしいきゅうりを作るためには病気の予防と対策が大切だといい、特に温度管理に気を使って育てているそうです。

また阿久津さんは「大きく立派に成長してくれるのがうれしい。」と笑顔でおっしゃっていました。

おすすめの食べ方は、食べやすいサイズに切り、塩昆布とお醤油で漬けたものや、ピーラーで薄くスライスしてお味噌汁に入れるのが絶品でおすすめです。ぜひ試してみてくださいね。

最後に給食できゅうりを食べるみなさんにメッセージをいただきました。「愛情を込めて作ったおいしいきゅうりです。おうちでもたくさん食べてください。」とのこと。みなさん、生産者の方が心をこめて育てた新鮮なきゅうりを味わって食べましょう！！



【立派に大きく育ったきゅうり】