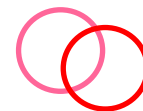


## 5月の地産地消食材は『いちご』



5月になり、新学期がスタートして約1か月が経ちましたが、みなさんは新しい学級には慣れましたか？

さて、今月の地産地消食材は「いちご」です。栃木県で生産されたいちごがとても有名なのをみなさんは知っていますか？



いちごの栃木県での生産量は、50年以上連続で全国1位を誇り、特にその中でも「とちおとめ」は全国のいちご作付面積の3割ほどを占めているそうです。

さらには粒が大きくプレミアム感のある「スカイベリー」も有名になりました。また、最近では「とちあいか」や、白いいちご「ミルキーベリー」が新たに登場しています。

一般的に冬から春にかけてがいちごの旬とされていますが、夏から秋にかけて収穫ができる「なつおとめ」といういちごもあります。なんとこれらのいちごは、栃木県で開発されたオリジナルの品種なのです。



そんないちごですが、実は甘くておいしいだけではなく、栄養もたくさん含まれています。

いちごにはビタミンCが豊富に含まれていて、その量はくだもの中でもトップクラス！ビタミンCには、風邪を予防したり疲労の回復、肌荒れなどに効果があると言われていますので季節

の変わり目のからだを崩しやすい時期にぴったりですね。

また、いちごの赤色はアントシアニンという成分でできていて、視力回復にも効果があると言われています。

これからあたたかい季節になり、梅雨の時期も近づいてきますが皆さんいちごを食べて乗り切りましょう！