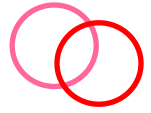


5月の地産地消食材は『いちご』



5月になり、新学期がスタートして約1か月、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割を占めるほどです。

さらには粒が大きい「スカイベリー」もとて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言われていますが、夏から秋にかけて収穫ができる「なつおとめ」といういちごも栃木県で開発された品種なんですよ。

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、なんとその量はくだもの中でもトップクラス！ビタミンCには、肌をきれいにしたり、風邪をひきにくくしたりする効果があるので季節の変わり目や体調を崩しやすい時期にぴったりですね。

また、いちごの赤い色はアントシアニンという成分でできていて、目の疲れや視力回復に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！

