

暑い日が続いていますね。皆さん水分を
 こまめにとって、体調に気を付けてくださいね。
 今月の地産地消費材は、身近な野菜でもある
きゅうりです。



今回は日光市できゅうりを作っている渡邊一さんにお話を
 聞いてきました。



おいしく実ったきゅうり

渡邊さんは「えんか」と「まりん」と
 いう2つの品種のきゅうりを育てていま
 す。朝5時と夕方4時の1日2回、きゅう
 りの収穫をするそうで、収穫後は取れた
 きゅうりを長さや重さによって選別する
 作業や、余分な葉を落とす作業などを
 日課にしているそうです。

きゅうりを育てるのに一番大変なのは気温や天候などの「自然」とのことで、大切に育
 てたきゅうりの根が暑さで傷んでしまったり、過去には雹の被害にあわれたこともある
 そうです。また、水分や栄養不足によってきゅうりが曲がってしまうこともあるため、水
 やりや肥料の管理にも気を使って育てられています。

きゅうりは体を冷やす効果があるとも言われています。
 暑い夏にぴったりの夏野菜ですね。



最後に、渡邊さんから給食できゅうりを食べるみなさんへ一言いただきました。

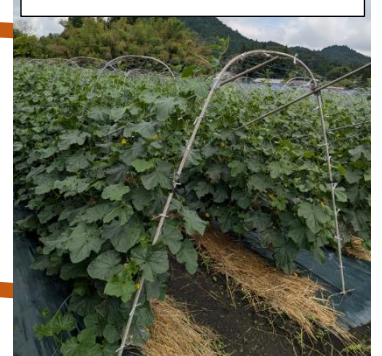
**「手間暇かけて育てたきゅうりです。みなさんたくさん食べてくださ
 いね。」**

きゅうり
豆知識



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。
 食べることで、水分補給にもなります。

渡邊さんのきゅうり畑



きゅうり



7月号

地産地消費材