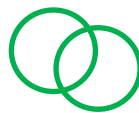


6月の地産地消食材は「きゅうり」



6月に入り、ようやく新学期が始まりましたね。みなさん久しぶりの学校生活は楽しく過ごせていますか。

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、カロリーも低くとてもヘルシーな食べ物です。しかし、「きゅうり」はただヘルシーなだけではありません！利尿作用（体から水分を出してくれる）効果や熱を取る効果があります。そのため、夏バテ解消の効果があるそうです。夏にぴったりの野菜ですね。

今回は、日光市の干本木で「きゅうり」を作っている山川茂さんにお話しを聞いてきました。山川さんのお宅では、約50年に渡ってきゅうりの栽培を行っています。1つの苗から80本程度のきゅうりができ、1日に550本ほどが収穫されるそうです。



山川さんは、みなさんがぐっすり眠っている3時に起きて4時には作業をしているそうです。きゅうり作りで大変なことを聞いたところ、きゅうりの手入れが一番大変だそうです。みなさんが風邪をひいたりするようにきゅうりも病気になってしまうことがあるので、しっかりと元気でいられるようにきちんと手入れをするんですね。

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。「一生懸命育てた地元産のきゅうりをおいしく味わってほしい」とおっしゃっていました

みなさん、新鮮なきゅうりを味わって食べましょう！！