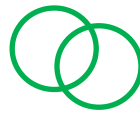


6月の地産地消食材は『きゅうり』



ジメジメした日が続いていますが、みなさん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。さらには熱を取る効果があり、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、日光市の和泉で「きゅうり」を作っている大貫雅男さんにお話を聞いてきました。大貫さんは元々違う野菜を作っていましたが、約8年前に同じく日光市内できゅうりを作っている生産者さんから勧められ、きゅうりの栽培を始



めたそうです。今の時期は1日に約1500本のきゅうりが収穫でき、今年のきゅうりは形が良いものが多いとのことでした。きゅうり作りで大変なことを聞いたところ、きゅうりを育てるビニールハウス内の温度や湿度に一番気をつかうそうです。ですが、元気に育ったきゅうりを収穫する

ときや、食べた方の「おいしい」という声を聞くととてもうれしいとおっしゃっていました。おすすめの食べ方は「味噌汁」だそうです。ぜひ家で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「野菜を育てる過程や旬の時期など、身近な農業にぜひ興味を持ってもらいたいです」とメッセージをいただきました。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！！