

“**みらい (未来) につなげ、みんなで食べる千葉県産**”

千葉県でとれる野菜を知ろう

7月 すいか

ウリ科 果菜 (果実) を食べる野菜

アミノ酸 (シトルリン)
カリウムを多く含む
【WATERMELON】



はなすいかの花

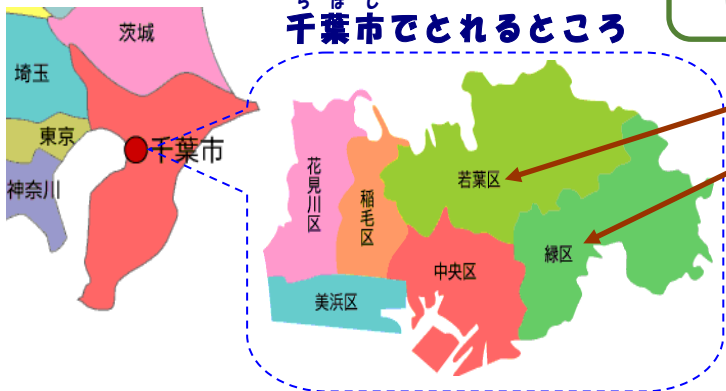
すいかは北海道から九州、沖縄まで全国各地で作られています。

すいかの食べる部分が赤いのは、リコピンという赤い色素がたくさん含まれているからです。リコピンは肌を美しくしたり、動脈硬化などの血管の病気を予防したりする効果があります。

また、利尿作用があるカリウムやシトルリンも含まれていて、むくみを改善し、尿と一緒に余分な塩分を体外に排出する働きがあります。多くの水分と糖分、ミネラルが含まれているので、熱中症の予防に効果があります。



千葉県では主に
大玉すいかが作られています。



千葉県でとれるところ

若葉区大広町・小間子町、
緑区平山町を中心に作られています。

栽培面積は 30ha (動物公園
ほぼ1個分)、収穫量は 1170
t (ソウ約600頭分) です。

今日の給食のねらい

千葉県でとれた旬のすいかを味わう。

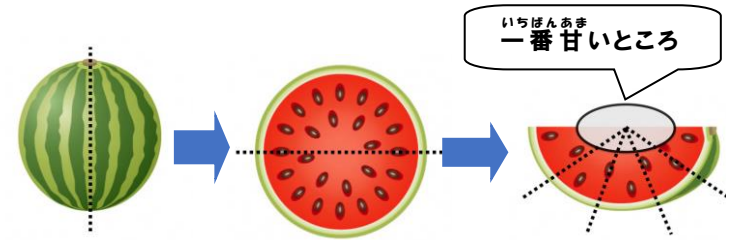
加曾利貝塚PR大使かそりーぬ



おいしいすいかの食べ方

カットしていない丸いすいかは、緑と黒のコントラストがはっきりして、ヘタの部分がへこみ、その周りが盛り上がっているものがおいしいすいかです。叩いた時に「ポンポン」と響く音がすれば食べ頃、鈍い音がすれば熟れすぎです。

すいか一玉の中で、一番甘いところは、中央部、真ん中です。下の図のように、半月状のすいかを放射線状にカットすると、甘い部分を均等に切ることができます。



いちばんあまいところ

千葉県産のすいかを
食べよう!



千葉市の学校給食での地産地消の取り組みについて、紹介しています。