

“みらい（未来）につなげ、みんなで食べる千葉市産”

千葉市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】



すいかの花

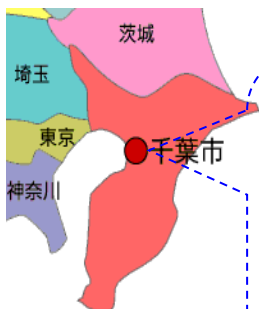
すいかは北海道から九州、沖縄まで全国各地で作られています。

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。

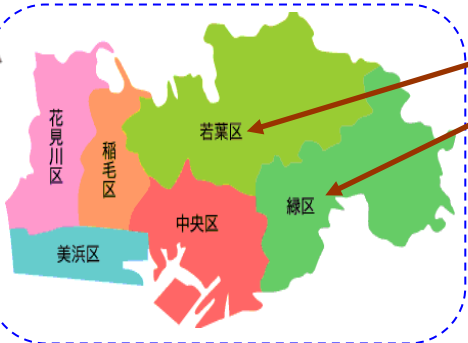
また、利尿作用があるカリウムやシトルリンも含まれていて、余分な塩分を体外に排出する働きがあります。多くの水分と糖分、ミネラルが含まれているので、熱中症の予防に効果があります。



千葉市では主に
大玉すいかが作られています。



千葉市でとれるところ



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。

今日の給食のねらい

千葉市でとれた旬のすいかを味わう。

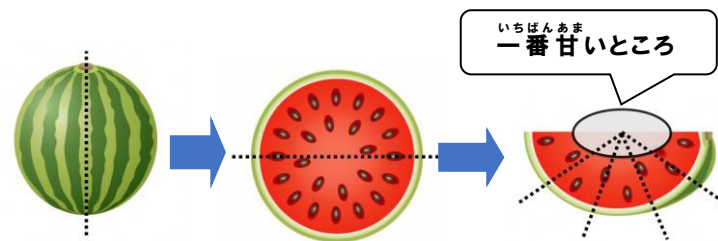
加曽利貝塚PR大使かそりーめ



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。



千葉市産のすいかを
食べよう！



千葉市の学校給食での地産地消の取組について、紹介しています。