

“**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

甘い果汁とシャリシャリとした食感のよく冷えたすいかは、夏の暑い時期には、ピッタリの食べ物ですね。

私たちの住む千葉市では、大玉で果肉の赤いすいかが多く生産されています。

～すいかができるまで～ (資料提供：千葉市農政課)

2～3月



病気を防ぐため、すいかとユウガオの苗を1つに合体する接ぎ木をします。

3～4月



すいかは寒さに弱いいため暖かいビニールのトンネルの中に植え付けます。

5月ごろ



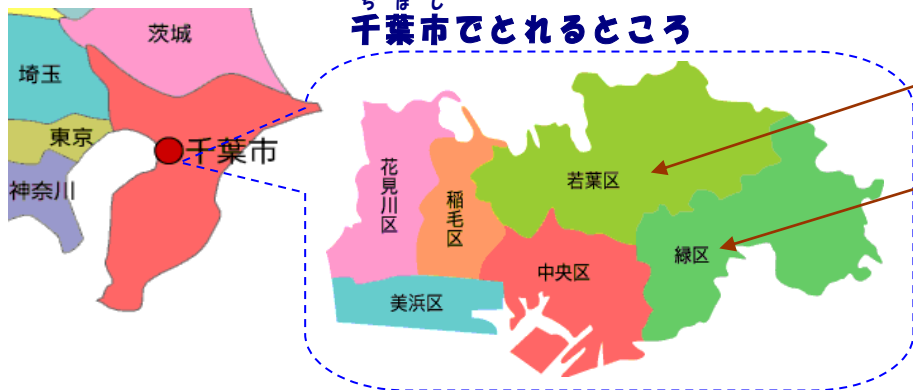
おしべの花粉をめしべの先につけます。受粉すると3日後位に実が膨らみ始めます。

6～7月ごろ



受粉から20日後位には、実の大きさが直径30cmくらいまで大きくなります。

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。

今日の給食のテーマ

千葉市でとれるすいかを味わおう。

加曾利貝塚PR大使かそりーぬ



すいかの栄養

すいかには、利尿作用のあるカリウムやシトルリンが含まれていて、体外に余分な塩分を排出する働きがあります。また、水分がとても多く、糖分やミネラルも含まれているので、熱中症の予防に効果があります。