

♪つばめ 食育だより♪

6月は食育月間



新潟県食育普及マーク

「ショクビー」

毎年6月は「食育月間」です。「食育」とは、食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。家族そろった楽しい食卓、栄養バランスのとれた食生活を心がけるとともに、食の安全に対する意識や食への関心を高めましょう。

この機会に、それぞれができることから実践してみたいはかがでしょうか。



燕市農産物食育クイズ

Q1: 燕市内で出荷量が一番多い野菜は？

- ① なす
- ② きゅうり
- ③ トマト

Q2: 甘いトマトの見分け方はどこをみる？

- ① 色
- ② へた
- ③ おしり

Q3: 葉菜類でカルシウムが多いのは？

- ① ほうれん草
- ② 小松菜
- ③ 春菊



こたえ

A1: ②きゅうり (燕市農林部調べ)
 平成24年度は
 きゅうりが395トン、
 トマトが385トン、
 なすが108トン

A2: ③おしり
 おしりに放射線状にきれいな筋
 (星マーク) がでていると糖度が
 高いそうです。
 へたも緑色で、ずっしりと重いも
 のがおすすぬ。

A3: ②小松菜
 100gあたりのカルシウム量は
 小松菜が170mg、
 春菊が120mg、
 ほうれん草が49mg