

毎月19日は食育の日!

♪つばめ 食育だより♪ 平成24年7月19日号 NO.2



今年も暑い夏がやってきました。暑くなるほど輝きを増す夏野菜たちは、私たちの体を支えてくれる応援団のようです。燕市にはおいしく栄養満点の夏野菜が、今たわわに実っています。燕のうんめえ〜野菜を食べて、燕市の夏まつりや燕大花火大会を盛り上げましょう。

夏を応援する燕の夏野菜



新潟県民のなすの消費量は全国 1 位です。中でも燕市は有数の産地で、女性グループで開設している農産加工所「つけものの里」を代表に、多くの農家が十全なすの漬物を生産しています。かぶりつくと、塩味といっしょになすのうま味がジュワツと広がります。燕の夏には欠かせませんね。

太陽の光を浴びるほど赤く味も濃くなるトマトは、夏の疲れた体にはうれしい野菜ですね。燕市の野菜類の中では、生産量でトップクラスに位置しています。JA 越後中央の「燕市園芸協会」に加盟する出荷農家全員が、環境に優しい「エコファーマー」の認定を受け、生産に励んでいます。生産者が手塩にかけたトマトには、さわやかな酸味と優しい甘みが詰まっています。



新鮮なきゅうりは痛いほどイボが残り、パリッとみずみずしいですね。吉田本町は JA 越後中央管内の主要なきゅうりの産地の一つで、昭和 35 年頃からきゅうりの栽培を始め、「本町そ菜出荷組合」を組織し生産に励んでいます。県内産きゅうりの中でも品質と味は県内トップクラスです。黄色い花がついた朝きゅうりを味わうと、燕の暑い夏の訪れを感じますね。

燕市の農産物直売所の情報はこちらです ↓

<http://www.city.tsubame.niigata.jp/industrial/018000005.html>



夏バテを防ぐ食生活のポイント

- 1 1日3食、規則正しく、ご飯・麺類等の主食、肉魚等の主菜、野菜・海草等の副菜をそろえて食べましょう。
- 2 夏場不足しやすいビタミンB1 は豚肉やうなぎ、枝豆に含まれています。疲労回復、食欲増進にも効果的です。おいしく食べてスタミナアップしましょう。
- 3 酢や香辛料を上手に使うと、食欲がわく味付けにしましょう。

