

小平の夏野菜を味わおう



畑が身近な小平では、旬を迎えた新鮮な夏野菜を味わえます。地元で育った夏の味を楽しみませんか。

今が旬 小平の夏野菜

旬を迎えた小平の夏野菜の一部を紹介します。新鮮な夏野菜を食べて、暑い夏を元気に過ごしませんか。

トマト



ビタミンA・Cをはじめ、抗酸化作用のあるリコピンなど、栄養満点の夏野菜。種の周りのゼリー質にはうまみ成分が豊富に含まれています。皮にツヤとハリがあり、ヘタの緑が濃く、ピンとしているものが新鮮です。

きゅうり



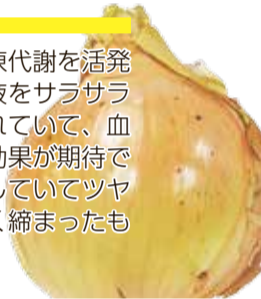
ビタミンCやカリウムを含み、疲労回復や体を冷やす効果が期待できます。太さが均一で両端が固く、表面のイボがとがっているものが新鮮です。

じゃがいも



主な成分は炭水化物ですが、食物繊維やビタミンCも豊富に含まれています。皮が薄く、ハリがあり、全体的に形がふっくらとしていて、しっかり固さのあるものが新鮮です。

たまねぎ



たまねぎには、新陳代謝を活発にする働きや、血液をサラサラにする成分が含まれていて、血管系の病気の予防効果が期待できます。皮が乾燥していてツヤがあり、全体が固く締まったものが新鮮です。

市役所で学校給食用の小平産野菜を販売

学校で提供される予定だった学校給食用に栽培された小平産の野菜の一部を、市役所で販売します。



旬を迎えたきゅうり、トマト、枝豆、とうもろこし、いんげん、じゃがいも、たまねぎなど

と き 7月10日・17日の金曜日 正午～午後3時

ところ 市役所1階ロビー

問合せ 産業振興課 ☎042(346)9533

親子で作ろう 小平産野菜で給食レシピ

トマトのピザトースト (所要時間10分)

材料 (4人分)

食パン…4枚 (お好みの厚さで)

トマト…大1個

ピザソース…大さじ6

ピザチーズ…100g

※チーズはお好みの量で。

作り方

1 トマトはへたを取り8枚にスライスする

2 食パンにピザソース大さじ1と1/2をぬる

3 スライスしたトマトを2枚のせてピザチーズをのせる

4 トースターで5分焼いて出来上がり



学校給食のレシピを小平市ホームページで紹介

学校給食の栄養士が考えた、栄養バランスのとれた人気の給食メニューを、学校給食調理員がアレンジした、家庭でも手軽に作れるレシピです。レシピは、小平市ホームページからご覧になれます。ご家庭で栄養満点の学校給食の味を楽しみませんか。

問合せ 学務課 ☎042(346)9571

フォトニュース



小平産たまねぎを小学生にプレゼント

J A東京むさし小平地区青壮年部から、小平産たまねぎ約5トンが寄付され、市立小学校の児童(約1万人)に一人1つずつ配られました。

小平産の野菜は給食で使われる野菜の約30%を占め、新鮮な小平産たまねぎは給食に欠かせない食材です。

新型コロナウイルス感染症拡大に伴う学校の休校で給食がなくなり、使われなくなったたまねぎを子どもたちに家で楽しんで

ほしいという思いからプレゼントが企画されました。たまねぎは、教職員から子どもたちに渡されました。子どもたちは、たまねぎの大きさに驚き「こんな立派なたまねぎ初めて見た」「早く家で食べたい」「たまねぎを使って料理を作りたい」「ハンバーグやみそ汁に入れたらおいしそう」と楽しそうに話し、大切に家に持ち帰りました。

