

7日(木)のキウイフルーツは
鶴ヶ島産です

食物繊維



ビタミンC
ビタミンE
ビタミンK

カリウム
マグネシウム

キウイフルーツの食物繊維は水に溶けて、腸の環境を整え、善玉菌のえさになる「水溶性食物繊維」と、水に溶けにくく便のかさを増やして腸の動きをよくする「不溶性食物繊維」の2種類が含まれています。

カリウムは体の水分量を調節して血圧を正常に保つ働きがあります。

マグネシウムは骨や歯を作る働きやホルモンの分泌を促す働きがあります。

キウイフルーツ1個で1日分のビタミンCを摂ることができます。ビタミンCは体を病気から守る機能の働きを助けたり、血液や皮膚を健康に保つ働きがあります。体のいろいろなところで活躍します。

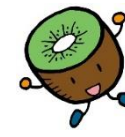
ビタミンEは血液の流れをよくする働きがあります。

ビタミンKはけがをしたときに血を固める助けをする働きがあります。

みどりいろ きいろ
緑色と黄色だけじゃない



ちゅうしん あかいろ こうひ しゅるい
中心が赤色の「紅妃」という種類です



5月頃

夏頃

9月頃



生産者の紹介

つるがしま観光農園協会

内野さん、比留間さん、村田さん、南 埜さん、沼倉さん



キウイフルーツの他に、いちごやさつまいもを南中の近くの畑で育てています。学校の窓から畑が見えるかもしれません。

収穫の様子



キウイフルーツは一つ一つ手で収穫されます。収穫されたキウイフルーツは大きさに分けられます。収穫直後のキウイフルーツは、硬くて食べることができません。食感を滑らかにすることと保管のために、一旦冷蔵庫に保管されます。出荷される前には、柔らかく甘みが増すように追熟という作業を行い、学校給食センターに納品されます。

*キウイフルーツには栄養がたくさん含まれていますが、アレルギーを引き起こすこともあります。体調にも配慮してお家の人と相談して食べましょう。

