

食育だより⑧ 地産地消の取り組み「アールスメロン」 農政係

今回は旬を迎えているメロンを紹介し
ます。

芦別では主にアールス系のメロンが栽培
されています。アールスメロンは、19世紀末の
イギリスで生産が開始され、日本には大正時
代に伝わったとされています。

アールスメロンはマスクメロンの一種で表
面の網目模様が大きな特徴です。これは、メ
ロンの表面より内側の生育が少し早いため、
表面が耐え切れずひび割れができてしまいま
す。そのひび割れに分泌液が染み出し、コル
クのように固まってできた模様です。

また、芦別市内で栽培されているメロンは、
芦別市が盆地という立地上、北海道の中でも

一日の寒暖の差が大きい中で、生産者の努力と工夫のもと濃厚な甘みと豊かな風味が育まれます。

芦別のメロンは赤肉、青肉とも味と日持ちが良いため、関西方面では贈答用として人気が高いほか、ふるさと納税の返礼品としても高い評価を受けています。

そんなメロンですが、栄養学的にはカリウムの量が多く、特に赤肉メロンはβカロテンの含有量もとても多いです。カリウムは高血圧や動脈硬化の予防効果が期待できるほか、水分バランスを調整する働きがあり利尿効果やむくみ解消にも効果的です。また、βカロテンは抗酸化作用により老化防止やがん予防が期待できるほか、風邪予防にも効果があるとされています。

最後に、毎年8月に「農業まつり」が開催されますが、国や道による警報等は出されていないものの、新型コロナウイルス感染症の拡散防止のため3年連続で中止することとなりました。代わりに、8月20日に昨年に引き続いて農協会館前にて「農産物即売会」が開催されます。今回紹介したメロンはもちろん、他の農産物も販売されますので、この機会に芦別産の農産物を購入いただき、地産地消にご協力ください。



★家庭で食育を実践しよう★
(第3次芦別市食育推進計画より)
あ 朝ごはんをしっかりと食べよう
し しょっぱい味は控えめに
へ ベジタブル(野菜)はたっぷり
つ つかおう! 芦別産の美味しい食材
し 食育の日☆毎月19日は
「みんなでごはんを食べよう」

キュウリのゴマ しょうゆかけ



幼児1人分のカロリー
【25Kcal】

提供：芦別市つばさ保育園

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆
お酢には1日15ml(大さじ1)
程度を食事の中で継続して摂取する
と、3つの健康効果が得られると言
われています。①内臓脂肪の減少を
助ける。②高めの血圧を下げる。
③食後の血糖値の上昇を緩やかにす
る。

また、お酢には胃を刺激して食欲
を増進させる効果もあるため、暑く
て食欲がなくなりがちな夏にもぴっ
たりです。
この機会にご家庭で“お酢を使った
料理”を食べることを取り入れてみ
てはいかがでしょうか。今回はお酢を使

用した手軽に作ることでできるレシ
ピをご紹介します。

▶材料 幼児4人分……………
・キュウリ100g・ツナ缶20g・しょ
うゆ8g・お酢2g・砂糖2.8g・
ゴマ油2g

▶作り方……………
①キュウリは縦に半分に切り、斜め
のスライスにする。
②ツナ缶は油分をしっかりと取り
(油分をきるのが面倒な場合は水煮
缶を使用しても良い)①と合わせる。
③②に砂糖を入れて全体に馴染ませ
たらお酢・しょうゆ・ゴマ油を入れ
て完成。