



メイドインみやこプロジェクト 2022年6月 No3 みやこ町学校給食小委員会

みやこ町では、学校給食で地産地消（地域でできたものを地域で食べる）に取り組んでいます。みやこ町でできている野菜を知り、味わって食べてください。みやこ町の農家の方などを知ってもらうために、地場産物だよりで紹介していきます。

ズッキーニ名人 進 高光 さん



やく かぶ
約80株を
さいばい
栽培しています。

おお とき いちにち
多い時で一日に

50~60本くらい

しゅうかく
収穫するそうです。



しん ぼたけ
進さんのズッキーニ畑はどこ？

まちとよつ よしおか
みやこ町豊津(吉岡)です。



おいしいズッキーニのコツについて

「土作り」と「畝作り」にこだわっています。「土作り」では、土がふわふわになるように何度も耕しています。そうすることで、ズッキーニの根がしっかり張り、雑草も生えにくくなります。「畝作り」では、畝を高めにするすることで、排水がよくなり、病気にかかりにくい元気なズッキーニが育ちます。



ズッキーニ作りの大変なこと

かぜとお よ ざっそう と のぞ てま じかん
風通しを良くするために、雑草をきれいに除去することです。手間と時間がかかります。

おすすめの食べ方

わぎ あぶら ひょうめん や しお あじつ
輪切りにして、ごま油で表面を焼き、塩・こしょうで味付けします。



進さんから小学生や中学生のみなさんへのメッセージ

みなさんには、食べ物を大切にするなど、限りある食糧について考えてほしいです。また、野菜作りにも挑戦してみてください。