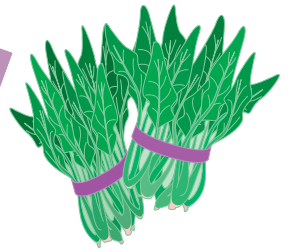


いちおし 富士見

ホウレンソウは
緑黄色野菜の王様です



▲生産者の荒井宏太さん

冬は鍋の具材として、1年を通して回っていますが、冬の寒さで葉がしまって肉厚になり甘みが増すので、夏よりもおいしいそうです。

生産者がおすすめする料理

寒さでおいしさが増す

富士見市で最も栽培面積が広い野菜のホウレンソウは、カルシウム、ビタミン、鉄分などを多く含み、貧血の予防にも効果があるとされています。水子でホウレンソウの栽培をしている荒井宏太さんにお話を聞きました。



としては、ホウレンソウの味や食感を十分に楽しめるので、ゴマ和えがおすすめのことです。

おいしいホウレンソウの見分け方は

なんととっても、葉がピンとしているものが一番。さらに、葉につやがあってやわらかいものを選んでくださいとのことでした。

生産者のコメント

住宅地にある畑なので、近隣の迷惑にならないよう最大限の注意を払って生産しています。また、安心安全なものを消費者の皆さんに提供できるように、努力しています。

富士見市産のホウレンソウを食べ、寒い冬を乗り切りましょう。

問合せ／産業振興課 ☎243



▲住宅地の一角に畑があります

Young 21



にへい ゆうみ
二瓶 由海さん(美術部部长)
富士見台中学校 2年

ライト オフ ピース
題 壁画「light of peace」



先生から一言
夏休み前から3か月間をかけて制作しました。美術部員の力の結晶です。



題「たのしかったさつまいもほり」

やまだ
山田 凜さん

つるせ台小学校 1年

先生から一言
大きなさつまいもを力いっぱいぬいているようにすがよく分かります。



人口と世帯数

(12月1日現在)

人口…109,121人 (前月比 -17人)

男 54,460人 (前月比 -7人)

世帯数…48,309世帯 (前月比 +18世帯)

女 54,661人 (前月比 -10人)

●編集 総務部秘書広報課 ●発行 富士見市(月1回1日発行)

〒354-8511 富士見市大字鶴馬1800番地の1

☎049-251-2711

市ホームページ <http://www.city.fujimi.saitama.jp/>

携帯版アドレス <http://www.city.fujimi.saitama.jp/mobile> (再生紙使用)



携
帯
版