



シリーズ3

# 果樹のおいしい話

摘みたてを食べてもよし、ジャムにしてもよし、ミルクやヨーグルトと組み合わせたり、ショートケーキにのせたりと、その相性の良さは「果物の女王」と言われ、大人気です。そのまま口に入れられる手軽さと、一粒で「甘み」「酸味」「甘い香り」を楽しめ、健康や美容に優れるいちごは食生活にどんどん取り入れたい果物です。



PRINTED WITH SOY INK 広報誌は環境にやさしい大豆油インキを使用しています。

## いちご狩り

市内では、いちごの生産も盛んで直売所などで購入できます。千代田地区には、いちご狩りができる農園もあり、「もぎって。食べて。」と自然の恵みを楽しみながら満喫できます。



▲甘く大きく育ったいちごを手にする子どもたち

## いちごの香り

いちごの魅力は「甘い香り」。実際に農園のいちごのハウスに入ると甘い香りが立ちこめ、さらにいちごをかじったときの芳醇な香りには誰しも喜びを感じるでしょう。

## いちごの栄養

いちごはビタミンCが豊富で、風邪予防や美肌効果に期待できます。また、葉酸も豊富に含まれているので、貧血予防にも効果的です。普段の食生活に取り入れたいものです。

いちご狩り農園を公開しています。

「Well done! 湖山」  
「Well done! 湖山」の「食」巡りから  
HP <http://www.kozannotakara.com/>

かすみがうら市の人口と世帯  
平成23年1月1日現在

人口	44,037人
男	22,225人
女	21,812人
世帯	15,785世帯

皆さんの声をお聞かせください！

広報誌へのご意見・お気づきの点などをお寄せください。携帯での投稿はこちら→  
メール・はがき・電話などいずれの方法でも結構です。

「広報かすみがうら」は、ホームページに掲載しているほか、市内の公共施設、コンビニや金融機関などにも設置しています。(一部のコンビニを除く。)