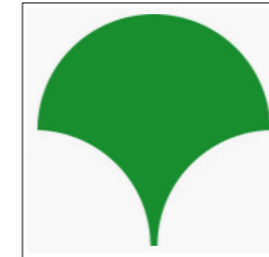


# とうきょうと 東京都でとれる夏野菜



※写真は全て東京都で撮ったものです。  
中野区とは景色が違いますね。

今日は東京都でとれた夏野菜をたっぷり使った献立です。私たちが住んでいる中野区にはあまり畑がありませんが、三鷹市や日野市、八王子市など、東京の西の地域では様々な野菜が生産されています。その土地で生産されたものを、その土地で消費することを「地産地消」といいます。新鮮で安全なものを食べることができます。また、流通ルートが短くなるので、環境を守ることもつながります。東京でとれた食材を味わって食べましょう。



なす



きゅうり



かぼちゃ  
(まだ小さい状態のもの)



とうもろこし



## ★今日の東京都産の野菜★

たまねぎ、なす、ピーマン、かぼちゃ (夏野菜カレー)

きゅうり (フレンチサラダ)

とうもろこし (ゆでとうもろこし)