

令和8年度

7月 食育の日こんだて「庄内砂丘メロン」

毎月19日は「食育の日」です。

今年度の食育の日献立では、旬の食材や地域に伝わる季節の料理を味わいます。

今月は庄内メロンを紹介しします！おいしく食べながら旬の食材について学んでいきましょう。

ごはん つくね照り焼き なすごんげ 沢煮椀 メロン 牛乳

庄内砂丘メロン



庄内砂丘メロンは、7月ごろが一番おいしい夏のくだもです。

日本海に面した、「庄内砂丘」で育ちます。

松林に守られた砂丘地には、砂漠のオアシスのようなメロン畑が広がります。さらさらの畑は、水はけがよく、空気が入りやすいので、メロンの根っこがよく育ちます。昼は太陽の光で熱くなり、夜は日本海からの風でひんやりするので、昼と夜の気温の差が大きくなります。この気温の差が、メロンの中に甘さをぎゅっとためこんでくれます。

さらに、地下には鳥海山からのきれいな水が流れていて、その水を使って農家さんがいねいに育てているので、みずみずしくて香りのよい、庄内砂丘メロンが育ちます。

甘くて水分もたっぷりのメロンはエネルギーや水分の補給に、さらに夏バテ対策に役立つビタミンCやカリウムも含まれます。旬のメロンで、夏も元気に過ごしましょう。



メロンの食べごろを見分ける方法を知っているかな？

メロンは収穫してから、しばらく置いておく（追熟させる）と、よりおいしく食べられます。

食べごろになると、メロンからサインが出ます。

食べごろのサインを覚えましょう！

- ☑ おしりが少しやわらかくなる
- ☑ あまい いいにおいがしてくる
- ☑ ツルがしおれて メロンが黄色っぽくなる

食べごろになったら、冷蔵庫で

1～2時間冷やしていただきます♪



3たぐいす

Q. メロンが実をつけるときに、花の受粉を手つだっている昆虫はどれでしょう。

- ① アリ
- ② ちょうちょ
- ③ ミツバチ

答えは裏に書いてあるよ！

クイズのこたえ

こた
答え③です。



メロンの花には、花粉をはこんでくれる昆虫がやってきます。

とくにミツバチは、花から花へと飛びまわりながら花粉をはこんで、メロンが実をつけるお手つだいをしています。

山形県のメロンを育てている畑の広さは日本で四番目です。全国にも知られるメロンの産地です。農家さんは、この広い畑でおいしいメロンができるように、ミツバチの力もかりて育てているそうです。



写真提供：JA 庄内みどり

