

わたしから始まる高知の食育

～毎月19日は「食育の日」～



夏の節電対策は「グリーンカーテン」で！

環境部では、7月～8月に実施する「よさこいECOライフチャレンジ」の一環として、希望者にゴーヤ栽培セットを配布し、グリーンカーテン作りにチャレンジしていただきました（平成22年度～24年度）。

グリーンカーテンとは、夏の暑いときに、ゴーヤやへちま等のツル性植物を日光の当たる建物の南面や西面などでネットを使用して育て、建物や室内への日差しをさえぎることで室温の上昇を抑え、冷房等の消費電力を節電するものです。

最近では小学校などでも、ゴーヤなどの食用の植物を利用してグリーンカーテン作りに取り組むことで、「食育」にも活用されるようになってきました。



環境雑新・高知市
マスコットキャラクター「ケーちゃん」

楽しく省エネ、美味しくゴーヤ！

ゴーヤのグリーンカーテン作りで省エネに取り組まれた皆さんから、食育につながる感想をいただいています。

- 日々成長するゴーヤを見るのは楽しく、実が成長すると、料理をして食卓に並ぶのも楽しみでした。
- 実ったゴーヤで何を作ろうかと色々な料理を試し、「自分達で作った物を大切に頂く」という喜びを知りました。
- ゴーヤの成長を見ることは楽しく、育ったゴーヤを食べることは、経済的にも家計に優しく、子供にも良い勉強になりとても良かったです。



※プランターを使ってご家庭でも作れます。

用意するもの（例）

- ・ プランターの土（育苗培養土）
- ・ 園芸用軽石
- ・ プランター（容量 約50ℓ）
- ・ ゴーヤの苗2株
- ・ 園芸用ネット

グリーンカーテン作りは、ご家族でいっしょに植物の発育を楽しみながら、ご家庭でできる手軽な省エネへの取組として行われています。

また、ゴーヤは夏バテ防止食材と言われるくらい、ビタミンCなどの疲労回復ビタミンが豊富です。皆さんも、来夏にチャレンジしてみたいはいかがでしょうか。