

はじめての  
やさしい

はじめての  
くだもの

はじめての  
おはな

# なにわ天下の台所

オクラは代表的な夏野菜です  
体内でビタミンAに変わるβ-カロテン  
カルシウム、マグネシウムなどを含み  
夏バテ解消にぴったりの栄養満点の野菜です

## オクラ編



大枝公園では、“はじめてやってみよう”をキャッチフレーズに様々な企画を行っています

今回ははじめての野菜オクラ編！日本一の生産量を誇る鹿児島県（指宿市）のオクラを育ててみませんか

育て方は大枝公園の公式 Web サイトや SNS などでもご紹介するので、ご自宅でお気軽に参加できる、在宅体験型の次世代緑化推進事業です

植付時期  
5月

今回は、当施設で4月中旬に播種を行っています



収穫時期  
7月～8月

開花後7～10日で収穫ができます  
さやの大きさが10cm程度、さやが鮮緑色が目安です

イメージ写真



申込日時：5月20日（土）10時～

定員：50名（先着順）

受渡場所：大枝公園パークセンター

（松下町1-80）

配布物：オクラ（3号ポッド）

費用：100円/2株

お問合せ先：大枝公園パークセンター

TEL 06-6991-8248

詳しくは、こちらを検索

<https://www.oeda-park.jp/>

検索

