

夏には「きゅうり」を食べよう!

夏野菜の代表のきゅうりは今が一番おいしい時期。きゅうりはウリ科の野菜で、果菜類の中ではトマトに次いで収穫量の多い野菜です。今回のふるさと給食のきゅうりは宇佐市の下原農園さんで作られたものです。



胡瓜



中国の胡の国から渡ってきた。

きゅうりは「黄うり」?!

江戸時代までは黄色に熟したものを食べていたの
で「黄瓜」と書いていました。今、きゅうりといえば
「胡瓜」という漢字を使いますが、「胡」という字は
中国の西方からシルクロードを渡って日本に伝わって
きたことを示しています。

黄瓜



昔は黄色に熟したものを食べていた。

「かっぱ巻き」はなぜカッパ??

野生のきゅうりは川の近くの砂地に生えていて水が大好き!

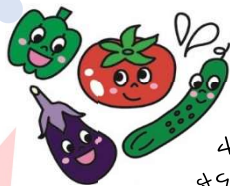
水分をたっぷり含むきゅうりは水の霊・カッパと縁が深いことから

きゅうりののり巻きを「かっぱ巻き」と呼びます。



きゅうりで水分補給!

きゅうりの95%は水分で、カリウムというミネラルも含むので水分補給の源としてもきわめて優秀な食材です。



夏野菜には水分・ビタミン
たっぷり! 体を冷やす効果も
あるのでたくさん食べよう!

- ④
- ⑨
- ⑤
- ⑦
- ⑥
- ②
- ①
- (?)

夏野菜クイズ

コレ、な~に?



これは、夏に収穫できる野菜の切り口です。何の野菜かわかるかな?

()に名前を書きましょう。

①

()

②

()

③

()

④

()

⑤

()

⑥

()

⑦

()

