ひごまるデー

～熊本市でとれた食材を紹介する給食の日～

今月は、「きゅうり」

城南・富合・植木地区でとれます

熊本市の地図

きゅうりクイズ

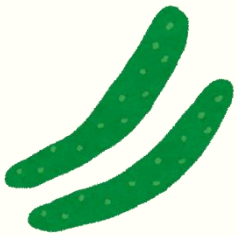
きゅうりに一番多く含まれている成分は、次のうちどれでしょう？

①ビタミンC　　②カリウム　　③水分

答えは③水分です。

夏野菜の１つであるきゅうりは95％以上が水分で、暑い夏の水分補給や、火照った体を冷やす効果があります。そのほか、むくみや高血圧の原因になる余分な塩分を体の外に出すカリウム、肌を健康に保つビタミンC、骨を丈夫にするビタミンK、お腹の調子を整える食物繊維なども含まれています。

きゅうりの豆知識

きゅうりは塩、味噌、醤油、酢など日本の調味料との相性がよく、サラダや漬け物、酢の物などいろいろな味が楽しめます。

皮に張りがあり、トゲがピンととがっているものが新鮮です。また、皮が濃い緑色で、持ったときに重みがあり、太さがなるべく均一のものを選びましょう。大きく曲がっていても味は変わりません。