

令和7年度

# 7月食育の日こんだて「きゅうり」

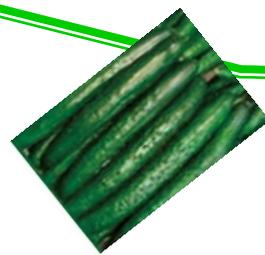
毎月19日は「食育の日」です。

今年度の食育の日献立では、地域に伝わる料理や旬の食材を使った料理を味わいます。

楽しく食べながら、先人の知恵が詰まった食文化を知り、四季折々の食べ物などについて学んでいきましょう。

ごはん 鶏肉の塩麹揚げ きゅうりの和風サラダ みそ汁 メロン 牛乳

## きゅうり



きゅうりは夏野菜の一つで、今が一番おいしい時期を迎えています。インドでは約3000年前から栽培され、その後、ヨーロッパや中国にも伝わりました。日本で食べられるようになったのは、江戸時代からです。きゅうりは収穫しないままおいておくと、黄色に色づき、これが熟したサインとなるため、昔の人々はこのきゅうりを食べていました。

私たちが食べている緑色のきゅうりは、花がしぼんで一週間から10日間ぐらいで収穫した未熟なきゅうりです。きゅうりの約95%は水分などを多く含んでいるため、水分補給や熱中症対策に役立つ夏にぴったりの食材です。



### きゅうり 豆ちしき!

☆「きゅうり」は「黄瓜」だった!

きゅうりは熟すと黄色くなることから、昔は漢字で「黄瓜」と書いていました。

☆ きゅうりのイボイボ

きゅうりには、とげのついたイボがありますが、チクチクするのが新鮮のしるしです。



### 3たたくイズ

Q きゅうりの入ったお寿司ののり巻きのことを何というでしょう?

- ① 葉っぱ巻き
- ② かっぱ巻き
- ③ ラッパ巻き



答えは裏に書いてあるよ!

## クイズのこたえ ②かっぱ<sup>ま</sup>巻き



かっぱ<sup>ま</sup>巻きとは、きゅうりの のり<sup>ま</sup>巻きのことをいいます。

かっぱは日本<sup>にほん</sup>の水<sup>みず</sup>の妖怪<sup>ようかい</sup>、また、昔<sup>むかし</sup>から水<sup>みず</sup>の神様<sup>かみさま</sup>として信<sup>しん</sup>じられてきました。

昔<sup>むかし</sup>は夏<sup>なつ</sup>が近づくと、水<sup>みず</sup>の事故<sup>じこ</sup>を避<sup>さ</sup>けるために、かっぱの好<sup>す</sup>きな食<sup>た</sup>べ物<sup>もの</sup>とされているきゅうりを水神様<sup>みずかみさま</sup>にお供<sup>そな</sup>えをする習<sup>しゅう</sup>慣<sup>かん</sup>があったことから、「かっぱといえば、きゅうり」といわれるようになりました。

写真出典：(表面)

給食時間の5分間指導

食育早わかり図鑑：群羊社