

令和7年度

7月食育の日こんだて「きゅうり」

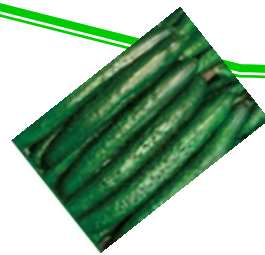
毎月19日は「食育の日」です。

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たぐクイズ

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^ま巻き



かっぱ^ま巻きとは、きゅうりの のり^ま巻きのことをいいます。

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

昔^{むかし}は夏^{なつ}が近づくと、水^{みず}の事故^{じこ}を避^さけるために、かっぱの好^すきな食^たべ物^{もの}とされている きゅうりを水^{みず}神様^{かみさま}にお供^{そな}えをする習^{しゅう}慣^{かん}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