

7月の地場産食材

海士里ちゃん献立は

きゅうり

「織田きゅうりの香り漬け」です！

織田地区のきゅうり

今日の給食に使われているきゅうりは、織田地区で生産されたものです。織田地区の涼しい気候を活かし、特産品として栽培されており「織田きゅうり」という名前で親しまれています。歯切れが良く、甘くみずみずしいのが特徴で、何もつけなくても美味しく食べることができます。また、ブルームという白い粉が出ないことも、織田きゅうりの特徴の一つです。5月頃から収穫するものはハウスで栽培されており、7月頃からは露地（畑）でつくられたものが主になります。



~きゅうりの7千情報~

きゅうりについては、白い粉はブルームと呼ばれ、きゅうり表面の水分が蒸発するのを防ぐためにきゅうり自身が出す粉です。現在は、品種改良によって、最初からブルームのない品種「ブルームレス」が誕生し、お店で見られるほとんどは“ブルームレスきゅうり”です。

きゅうりの収穫は早朝と夕方1日2回行い、新鮮なうちに農協などへ出荷します。給食に使われるきゅうりも、農家の人たちが、収穫して間もない新鮮なものです。



☆きゅうりクイズ☆

きゅうりはギネス記録にのっている野菜です。その記録とはなんですか？



- ① 世界一カロリーが低い野菜
- ② 世界一栄養がない野菜
- ③ 世界一トゲが多い野菜

きゅうりの栄養

きゅうりは免疫力を高めるカロテンがピーマンと同じくらい多く含まれています。また、きゅうりは96%以上が水分で、さっぱりしていて独特の食感が魅力的です。水分補給が必要な夏、熱中症にも効果的な野菜です。



答え

- ① 世界一カロリーが低い野菜



夏野菜のきゅうりは実の96%以上が水分で、世界一カロリーが低い野菜です。カロリーは低ですが、カリウム、ビタミンC、食物繊維など栄養は多く含まれています。