

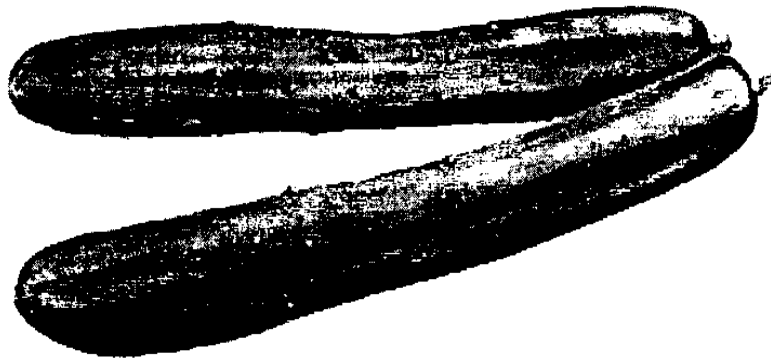
7月たべものカレンダー

NO. 297

知多学校栄養士会

なつ やさい
夏の野菜


きゅうり




★ ^{いちねんじゅう}一年中たべることができますが、^{がつ}5月から^{がつ}8月が
^{いちばん}一番おいしいです。

★ ^はみずみずしくて、^{たの}歯ごたえを^{やさい}楽しむ野菜です。

^{きゅうしよく}給食では、^{もの}サラダ・あえ物などに
^{のこ}します。^た残さずに食べてね。



やさいサラダ



きゅうりのすのもの

7 月



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

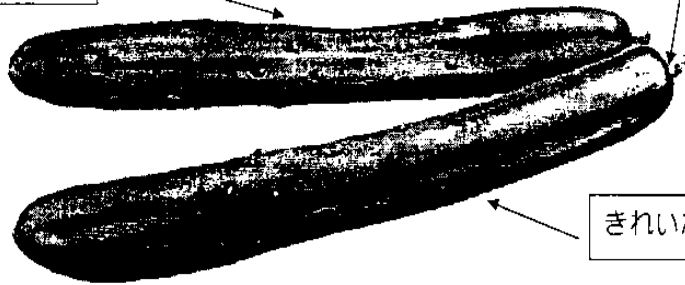
低学年用

夏の野菜

きゅうり

いぼがとがっているものが新しい

首がしおれていないものがよい



きれいな緑色がよい

- ★ 一年中食べることができますが、5月から8月にとれたものが一番おいしいです。
- ★ 水分の多い野菜です。
- ★ 生産量の約70%は、ハウスなどの施設しせつで栽培さいばいされます。
- ★ サラダやあえ物など生で食べる場合は、塩しおでこすったりもんだりすると、苦味にがみがとれ、緑も鮮みどりやかあざになります。
- ★ 漬物つけものにして食べてもおいしいです。



7月

なぜカッパま巻きまと言うの？



きゅうりののり巻きを、『カッパ巻き』と
いいます。これは、きゅうりがカッパの
好物だったと考えられていたからです。
また、江戸時代にはその年に初めてとれ
たきゅうりを川に流し、水の神様である
カッパにお供えしたと言われてい
ます。

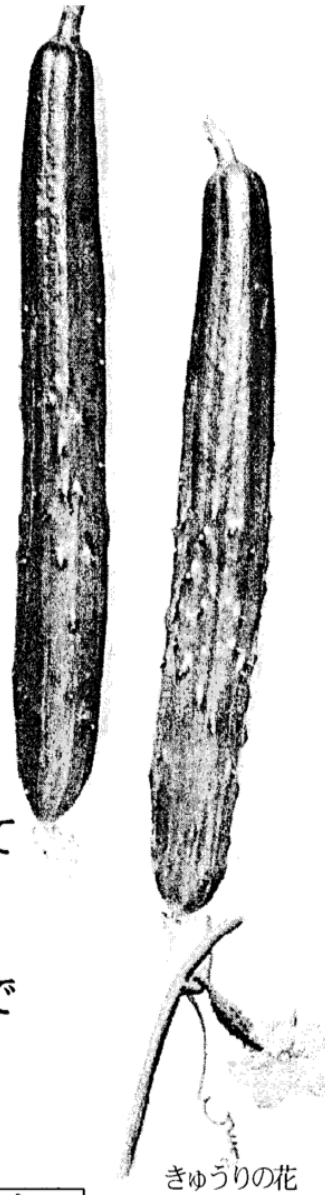
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

高学年用

夏の野菜

きゅうり

胡瓜



きゅうりの花

- ★ 1年中食べることはできますが、旬は5月から8月です。
- ★ 96%は水分です。残りの4%はカリウム、カロテン、ビタミンCなどです。
- ★ 緑色が濃くてつやがあり、いぼがとがっているものが新鮮でおいしいです。
- ★ 生産量の約70%は、ハウスなどの施設で栽培されます。

** きゅうりを使った世界の料理 **

- ・ ジャジユク (トルコ料理)
薄く切ったきゅうりに、プレーンヨーグルト・おろしにんにく・塩を混ぜ合わせた、冷たいスープのようなサラダ。
- ・ パンパンジー
鶏鶏棒 (中国料理)
細切りのきゅうりと、ゆでて細くさいた鶏肉を皿に盛り、ごまや唐辛子、にんにくなどで作ったタレをかけた料理
- ・ オイネンチェ (韓国料理)
細く切ったきゅうりとわかめを塩をまぶし、冷やした水を入れ、酢、砂糖、にんにく、唐辛子で味付けした、冷たいスープ。
- ・ ひやしる
冷汁 (日本料理：宮崎県の郷土料理)
いりごとごまをすりつぶし、みそを混ぜ、湯でのばし、しそやねぎのみじん切りときゅうりを薄切りにしたものを混ぜた、冷たい汁物。



7月

日 月 火 水 木 金 土

		1	2	3	4	5
⑥	7	8	9	10	11	12
⑬	14	15	16	17	18	19
⑳	㉑	22	23	24	25	26
㉗	28	29	30	31		