



給食だより



第 102号 2023年5・6・7月



栄養管理室の‘えいこ’です。暑い日と雨でジメジメする日
が混在する時期ですね。食べ物では夏野菜が美味しい季節
でもあります。体を元気に保つため、季節の野菜を積極的に取り
入れましょう。

『きゅうり』について

1. きゅうりの歴史

キュウリの原産地はヒマラヤと言われ、日本へは中国から伝わり
ました。江戸時代ごろまでは黄瓜(きゅうり)と呼ばれていた
そうですが、その後中国名の胡瓜という漢字をそのまま当て
字にされたようです。



2. 「ブルーム」とは？

表面が白っぽく粉をふいている様に見えるもの「ブルーム」と
言います。きゅうり自体が乾燥や雨などから守るため自然に
生成する成分で、農薬ではありません。

3. きゅうりの栄養と効果

きゅうりの皮は濃い緑色ですが、緑黄色野菜ではない、淡色
野菜に分類されます。皮の部分にβカロテンを含み、体内で
必要量がビタミンAに変換され、皮膚や喉など全身の粘膜を
健康に保つ効果などがあります。カリウムを多く含んでいる
ので、ナトリウム(塩分)の排泄や利尿作用もあるため、
腎臓の機能が正常な場合、むくみ解消効果もあります。

4. 選び方

イボがチクチクするくらいのもので、果肉がしっかりと
しているものを選びましょう。曲がっている物でも品質は
変わりません。袋に入れて冷蔵庫で保管する。冷やしすぎ
ると傷みやすくなります。

レシピ

○豆苗ときゅうりの生姜和え(2人分)

材料:	豆苗	150g	
	きゅうり	50g	
	塩	少々	
	ハム(スライス)	2枚	
	めんつゆ(4倍希釈タイプ)	大さじ1/2	} ★
	生姜	5g	
	ごま油	小さじ1/2	
	かつお節	1/2パック	

作り方:

- ①豆苗は、振り洗いし、食べやすい大きさに切っておく。
- ②きゅうりは、斜め切りから細切りにして、軽く塩を振って5分ほどおく。
- ③ハムは、四角に切り、生姜は皮をむいて、みじん切りにしておく。
- ④耐熱皿に豆苗を乗せ、その上にきゅうりを乗せ、ふんわりとラップをかけて、600Wで2分レンジにかける。
- ⑤の粗熱が取れたら、ハムを加え、生姜を混ぜ合わせた★の調味料で和え、最後にかつお節をまぶす。

コメント: めんつゆは、希釈タイプに気を付けてください。
薄味の方が飽きずにたっぷり食べられます。

1人分栄養量 : 61kcal、塩分 0.9g