

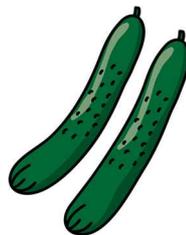
たんしょくやさい
きゅうりは淡色野菜



★ 95%が水分。

★ 夏バテ予防におすすめ！

令和3年7月16日(金)放送原稿 「きゅうり」について



みなさん、こんにちは。

今日は、夏野菜の代表選手「きゅうり」を紹介します。

きゅうりはウリ科キュウリ属の6月から8月が旬の野菜です。

みずみずしい食感とさわやかな香りが特徴です。

きゅうりは95%が水分なので、ほぼ水でできています。たっぷりの水分で体のほてりを冷やす作用があります。また、ミネラル類も含んでいるので、汗とともに流れる水分・ミネラルの補給に最適な食材です。

きゅうりの写真を見てみましょう。

きゅうりは濃い緑色ですが、切った断面の色は薄く白っぽいと思います。

みなさんは、淡色野菜と緑黄色野菜の違いを知っていますか。

淡色野菜は、色が薄い野菜です。緑黄色野菜は、色が濃い野菜です。

切った断面の色が薄い野菜は、淡色野菜に分類されるので、きゅうりは淡色野菜です。

淡色野菜は他に、きゃべつ、大根、なす、玉ねぎなどがあります。

緑黄色野菜は中まで色の濃い野菜で、にんじん、トマト、ピーマン、かぼちゃなどが挙げられます。

色の薄い野菜と濃い野菜をまんべんなく食べることで、病気に負けない丈夫な体をつくってくれます。

続いて、新鮮なきゅうりを見分けるポイントは、

- ①太さが均一で、鮮やかな緑色のもの
- ②表面を触ると小さなイボがチクチク痛いものです。

生で食べられるので、サラダや漬け物としてよく食べられますが、加熱してもおいしいので炒め物などもおすすめです。

これからますます暑くなります。夏野菜を食べて元気に夏を過ごしましょう。

以上、今月の「季節のたべもの」の紹介でした。



7月16日(金)給食
「きゃべつときゅうりの旨み和え」