



水上村学校給食センター

あさ ごう か
朝ごはんの効果

5つのポイント



ふるさと

くま 球磨さんだより 9月号



平成 31 年度 水上村学校給食センター

こんげつ ちゅうもくしよくざい
今月の注目食材

きゅうり



まいつき にち ぜん ご
毎月19日前後の

「ふるさとくまさんデー」
では、旬の食材を紹介します。

◆夏野菜のひとつです。熊本県では、夏
秋期のきゅうり栽培が盛んです。

◆熊本県は全国第 1 3 位の生産量で
す。また、人吉・球磨地域では、夏秋期
きゅうりの栽培が盛んに行われています。

◆きゅうりの95%は水ですが、カリウ
ムやカロテンも多く含まれています。

◆きゅうりの選び方は、表面にあるい
ぼが新鮮さの目安のひとつです。触れて
チクチクするくらいにとがっていたら
新鮮とれたてのきゅうりです。



しゅん
旬
夏

(特に8～10月)

☆ 熊本県の主な産地は？
人吉・球磨地域

球磨たんてい



クイズ

Q、きゅうりは漢字で胡瓜と書きます。①から③まで

何と読むでしょう？

① 南瓜

② 西瓜

③ 苦瓜

クイズのこたえ ①かぼちゃ ②すいか ③あまり