

# きゅうしょく ～なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！



7月8日(水)

## < きょうのこんだて >

ごはん

きゅうにゅう

とりすきに

あさづけふうサラダ

## えいようりょう <栄養量 (小学校/中学校)>

エネルギー(kcal) 616/783

たんぱく質(g) 22.6/27.9

脂質(g) 16.1/19.0

食塩相当量(g) 1.5/1.9

カルシウム(mg) 293/323

きょう はなし あさづ ふう はい  
今日のお話は浅漬け風サラダに入っている「きゅうり」についてです。

きゅうり げんさんち い にほん はい なら  
きゅうりの原産地はインドとされています。日本に入ってきたのは奈良

じだい どうじ たもの くすり つか  
時代のころで、当時は食べ物でなく薬として使われていました。きゅうり

いちねんじゅうしゅうかく しゅん なつ なつ  
は、一年中収穫できますが、旬は夏です。とくに夏にとれるきゅうりは、

えいよう ほうふ すいぶん おお からだ ひ  
栄養が豊富で水分が多く、熱くなった体を冷やすはたらきがあるといわれ

きゅうしょく つか いえ た  
ています。給食では、きゅうりをゆでて使いますが、家で食べるときは、

なま しょくかん あじ  
生のまま、みずみずしいシャキシャキの食感を味わってください。

とり に はい たま なかいまちさん  
\*鶏すき煮に入っている玉ねぎとじゃがいもは、中井町産です。