

み見たことあるかな？なんの葉っぱ？



きゅうしょくゆうびん
松本市学校給食センター

7月



こたえは・・・

きゅうい

きゅういの歴史

きゅうりの原産地はインドです。3000年以上前に栽培が
はじまり、日本には平安時代に伝わったとされています。
そのころは野菜としてではなく、薬として利用されて
いました。江戸時代の終わりに栽培がすすめられるよう
になり、大正・昭和にかけて野菜として広く育てられる
ようになりました。

きゅういの効果

きゅうりの90%が水分で、栄養は他の野菜より
少ないけれど、熱をとったり、体の調子を整えて
くれる効果があります。
夏バテの解消を助ける、旬の野菜です。

