



きゅうりについて

平成 30 年 5 月 15 日
北空知圏学校給食センター



今日の給食に使用している「きゅうり」は深川産です。深川産のきゅうりの生産高は北海道でも上位を示しています。品種は「ちなつ」といい、緑の色が濃く、ツヤがあり、味が濃いのが特徴です。きゅうりは、肌を美しく白くする成分が含まれています。またきゅうりに含まれるカリウムには、利尿作用や身体の余計な塩分を排泄する効果があり、まさに天然の美容食です。きゅうりのヘタの部分は苦いので切って捨てていませんか？その苦味に含まれる“ククルビタミンC”は抗ガン作用があると言われています。

