

きゅうしよく しょう
給食で使用している

さかのちょう しまもとのうえん 坂野町・島本農園の きゅうり

わたし
私たちがイメージする「きゅうり」はみどりいろ
が多いですが、おお じゆく きいろ
熟すと黄色になることから、
きゅうり てん よ
「黄瓜」が転じて「きゅうり」と呼ばれるよう
になりました。

きゅうりの栄養

あつ なつ さいてき やさい
暑い夏には最適の野菜です！

きゅうりには、むくみをかいしょう 解消してくれるカリウムや、めんえきりよく たか びはだづく やくだ
免疫力を高め美肌作りに役立つビタミンC、べんぴ
便秘 かいしょう きたい しょくもつ
解消が期待できる食物せんいなどが含まれています。また、きゅうりは約95%が水分と言われるほどの多
くのすいぶん ふくみ たいおん さ ころか
水分を含み、体温を下げる効果があるため、あつ なつ やさい
暑い夏におすすめの野菜です。

きゅうりの旬

がつ がつ なつ じき
6月から9月の夏の時期です

ねんじゅう みせ なら
1年中お店に並ぶきゅうりですが、しゅん はがつ がつ なつ じき
旬は6月から9月の夏の時期です。濃いみどりいろ
濃い緑色でハリがあり、ひょうめん
表面のイボがしっかりとがっているものが、しんせん とくちょう
新鮮でみずみずしいきゅうりの特徴です。



おお
大きな4つのハウスのなかに、ずらっときゅうりのなえ
苗が育てられています。う ばじ まいにち あと か
植え始めは毎日、その後は2日に
かい みず やり で、1 かげつ ほどで おとな せたけ おお
1回の水やりで、1ヶ月ほどで大人の背丈より大きく
せいちよう
成長します。



しまもとのうえん
島本農園できゅうりの栽培を始めてから50年。さいしょ
最初は竹で作られたハウスで栽培を始めたそうです。きゅう
りはひりょうがき切れるとびょうきになりやすいそうです。こま
めにひりょうをやり、ふゆ ば だんぼう
冬場は暖房をいれて栽培し、いちねんじゅう
一年中 しゅつか
出荷しています。



きゅうりをまっすぐに育てるポイント！！

なえ かこ
苗を囲むようにはりめぐらされたひもに、きゅうりの
「ふし」をこてい 固定すると、きゅうりがまっすぐ下
にむい
てせいちよう
成長するため、まがりにくくなるそうです。