

今月の
食育コラム

cucumber

きゅうり

きゅうりの約95%は水分で、水分補給や体を冷やす効果があり、夏バテ予防にぴったりの夏が旬の野菜です。

暑い夏の畑で、気温よりもきゅうりの中心部が冷たいことから、「cool as a cucumber」(冷静沈着・とても冷静)という慣用句の由来になったと言われています。



年間テーマ：食べ物イングリッシュ
作成：大崎市学校栄養士会