



食育通信



< 特別号 >
令和6年6月17日
中央小学校

加賀太きゅうり

本日、4～6年生に加賀野菜の一つ加賀太きゅうりを配付しました。

金沢市より地産地消の推進のためにいただきました。学校や家庭での食育や加賀野菜の消費拡大が期待されています。ぜひご家庭でも召し上がってください。

生鮮食品です。なるべくお早めにお召し上がりください。



学校では5月から6月に様々な献立で食べます

加賀太きゅうりは、果肉が厚く柔らかで、みずみずしい野菜です。

スーパーで買うときは、緑色が濃く、上から下まで同じ太さで、はりのあるものがおすすめです。

給食では、サラダやすまし汁など様々な献立で味わいます。また、太きゅうりをコンポートにして、フルーツと和えたフルーツカクテルも人気メニューの一つです。



青じそドレッシング和え



すまし汁



フルーツカクテル

親子クッキング♪ ～お家で楽しく料理にチャレンジ～



「太きゅうりのシャキシャキサラダ」と「太きゅうりのフルーツポンチ」の作り方ををご紹介します。ぜひご家庭でも作ってみてはいかがでしょうか。

太きゅうりのシャキシャキサラダ

【材料(5人分のめやす)】

太きゅうり	1/4本	
きゅうり	1/2本	
かにかまぼこ	5本	
A	白すりごま	大さじ1
	マヨネーズ	大さじ1
	酢	小さじ2
	しょうゆ	小さじ2
	さとう	小さじ2

【作り方】

- ① 太きゅうりの皮をむき、たねはスプーンなどを使ってとり、いちよう切りにする。
- ② きゅうりは輪切りにする。
- ③ かにかまぼこは小さな角切りにする。
- ④ Aの調味料をまぜあわせておく。
- ⑤ ①～③をドレッシングであえ、もりつける。



太きゅうりのシャキシャキとした食感を味わうことができます♪

太きゅうりのフルーツポンチ

【材料(5人分のめやす)】

A	太きゅうり	1/4本
	さとう	大さじ3
	水	100ml
	レモン汁	小さじ2
	みかん缶	100g
	パイン缶	30g (2枚)
	もも缶	100g (2個)
	バナナ	1本
	サイダー	180ml
	レモン汁	小さじ2

【作り方】

- ① 太きゅうりの皮をむき、たねはスプーンなどを使ってとり、1cmくらいの角切りにする。
- ② なべにさとうと水を入れ、ふっとうしたら太きゅうりを入れて弱火で5分煮る。
- ③ 火を止めてレモン汁を入れる。煮汁のまま冷まし、あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
- ④ パインとももは小さく切り、バナナは小口切りにする。
- ⑤ ボウルに太きゅうりとシロップ、フルーツ、レモン汁を入れてまぜあわせる。
- ⑥ 食べる直前にサイダーを入れてまぜ、もりつける。

好きなフルーツを
組み合わせてください♪

