

ふるさと

# くま 球磨さんだより 7月号



へいせい ねんど ひとよししがっこうきゅうしよく  
平成30年度 人吉市学校給食センター

こんげつ ちゅうもくしよくざい  
今月の注目食材



## にがうり

まいつき にちぜんご  
毎月19日前後の

「ふるさとくまさんデー」  
では、旬の食材を紹介します。

◆夏野菜のひとつです。熊本県では、4月から10月にかけて、市場に多く出回ります。

◆熊本県では鹿本地区を中心に熊本市、宇城市などで栽培が増加しています。

◆にがうりの強い苦みは、「モモルデシン」という成分です。きゅうりやメロンなどウリ科に含まれていますが、にがうりに特に多いです。食欲を増す働きがあり、夏に最適な野菜です。



☆ 旬 (品種により違います)  
夏 (特に4~10月)

☆ 熊本県の主な産地は?  
鹿本・熊本市

球磨たんてい



クイズ

Q にがうりの苦みにはどんな働きがあるのでしょうか?

- ① 食欲を増す
- ② 水分補給
- ③ 貧血を防ぐ

④ 血糖値を下げる