

ふるさと

# くま 球磨さんだより 9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**



## ズッキーニ

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。

◆見た目はきゅうりに似ていますが、  
ペポかぼちゃの仲間なかまで、大きくなる前まえ  
の未熟みじゆくな若い実わかみを食べます。夏なつが旬しゅん  
の野菜やさいです。

◆主な産地さんちは長野県ながのけんや宮崎県みやざきけんです。球磨郡くまぐんでも栽培さいばいされています。

◆主な栄養成分えいようせいぶんは、カリウム、ビタミンA、  
ビタミンC、葉酸えんさんなどです。カリウムは、体内たいないの余分よぶんな塩分えんぶんを排出はいしゅつ  
し、高血圧こうけつあつを防ぐ役割ふせやくわりを果たします。  
ビタミンAは、免疫力えんえきりよくを高め、ビタミンCはコラーゲンの合成ごうせいを助けま  
す。葉酸えんさんは、赤血球せつけつきゅうをつくる働きはたらがあります。



☆旬しゅん（品種ひんしゅにより違います）

なつ  
夏

☆熊本県くまもとけんの主な産地さんちは？

くま  
球磨

球磨たんてい



クイズ

Q ズッキーニは何なんの仲間なかまでしょう？

- ① きゅうり      ② かぼちゃ      ③ なす

④ ケイトウの仲間