



8月11日(月)

～今日の献立～

○鶏肉の中華風照り煮

○春雨サラダ

○とうがんスープ



### ☆給食の先生からのお話☆

今日は“冬瓜”のお話をします。冬瓜はあまりみかけない野菜ですね。冬瓜の仲間にはかぼちゃ、きゅうり、ゴーヤ、すいか、ズッキーニなどがありウリ科の野菜です。今日の給食の冬瓜は牛窓という所でとれた物です。縦に二つに切って種をくりぬいて、皮をむいて下ゆでをしてから調理します。冬瓜自体には味が無いので、エビや鶏肉と一緒に薄味にしあげると美味しくなります。



#### 冬瓜・豆知識

冬瓜の産地は1位は沖縄、2位が愛知、3位が岡山だそうです。丸のまま2～3カ月保存できます。冬までもつので冬瓜という名前がついています。高血圧を抑えるカリウム、夏バテ防止のビタミンCが多くほとんどが水分(95%)で消化が良く、量も食べれるので、満腹感が得られ、カロリーはごはんの10分の1なので、ダイエットにも良い食品ですよ!!

### ☆子どもをつぶやき(反応)☆

- ㊦「とうがんの色は何色か、分かる人？」      ㊦「しろ～」「あか～」「みどり～」といろいろな答えが返ってきました。そこで給食の先生が実際に冬瓜を見せてくださいました。
- ㊦「冬瓜は、今日の給食のどこに入っているか見つけてみて下さい。」
- ㊦「あった～。あった～」      ㊦「汁のなか～」と自慢げに箸でつまんで見せ合う子ども達
- ㊦「そうですね～、今日はスープの中に入っています」

見つけられなかった子どもたちも次々と箸でつまんで見せ合っていました。食材に関心を持って食べられている様ですね・・・スープの味はとってもやさしい味でした・・・。

