



6月 29日 (水)

～今日の献立～

- 豚汁
- のり佃煮
- 青菜の和え物
- パイナップル



☆給食の先生からのお話☆

今日は、かぼちゃについてお話しします。かぼちゃはいつが旬でしょう？
日本でよくかぼちゃが獲れるのは、「夏」で夏野菜の一つです。かぼちゃは、
風でつるが飛んでいかなないようにその先に花が咲き、その根元がふくらんでかぼちゃになります。

ハロウィーンの時期になると、かぼちゃが良く見られるようになりますが、元々かぼちゃではなく、
カブで使われていました。アメリカでは、毎年10月31日のハロウィーンのお祭りの時期に、かぼちゃが
よくとれるので使われるようになりました。

太陽の光をしっかりと浴びて育ったかぼちゃはきれいな黄色です。この黄色はベータカロチンという色素です。
風邪予防にもなったり、かぼちゃを食べるとうんちが出やすくしてくれて、お腹の中をきれいにしてくれます。

写真のかぼちゃは、フルーティーパンプキンといって生で食べられるかぼちゃです。へちまではありません…
かぼちゃにもいろいろの種類があります。



☆子どものつぶやき (反応) ☆

今日の献立の豚汁には、豚肉・ちくわ・油揚げ・にんじ・かぼちゃ・だいこん・ごぼう・
ねぎ・こんにゃくの他に、保育園でとれたなすとおくらも入っています。

子どもたちは、…

「あ！おくらがはいつとる！！」「カボチャの皮がある！」「皮が外れた？」

「やさいがいっぱいはいつとるな～！」と豚汁の具材を見ながら食べていました☆

また、「なすびがないな～…」と残念がる子どももいました。

