



8月21日（月）

～今日の献立～

- 厚揚げのそぼろ煮
- キャベツとツナのとえ物
- とうがんのみそ汁
- 果物(オレンジ)



☆給食の先生からのお話☆

今日は、冬瓜についてお話しをします。とうがんは、“冬瓜”と書きますが、夏が旬の野菜です。夏に収穫した物でも冬までもつという意味から、冬瓜と書きます。実際には常温で1～3ヶ月、冷蔵（カットしたもの）で3～4日、冷凍（種、わたを取り、一口大に切って皮をむいたもの）ぐらいの間は、美味しく食べることができます。ビタミンC、カリウム、カルシウムが豊富で夏バテ予防、風邪予防、むくみ、便秘の改善に役立ちます。煮つけや、あんかけ、スープなどの料理がおすすめです。



☆子どものつぶやき（反応）☆

- ⊙「とうがんは今日の献立のどこにあるかな？」 ⊙「みそしる～」
- ⊙「どんな野菜かな？、今日は、八百屋さんが持ってきてくれた冬瓜は4キログラムで、小さい赤ちゃんと同じぐらいの大きさです。」
- ⊙「・・・？」
- ⊙「今日は、半分にきってみたよ！何色かわかる人～」 ⊙「とうめい～」
とみそ汁の中に入っている冬瓜をみて、元気に答える子どもたち！
- ⊙「実は、しろいろでした。」こどもたちは、「へえ～～」と不思議そうな顔で、驚いていました。
- ⊙「冬瓜は、きゅうり、すいか、かぼちゃ、ゴーヤなどの夏野菜の仲間です。」
しっかり食べて、暑い夏を元気にすごしましょうね！

