



7月14日 (火)

～今日の給食～

魚の南蛮漬け

とまと

とうがんの豆乳汁



### ☆給食の先生からのお話☆

夏の野菜 **とうがん** について・・・

夏が旬の夏野菜ですが、漢字で書くと「冬瓜」冬の瓜と書きます。なぜ冬かというと、固い皮に覆われているので夏に収穫して切らずに涼しい所に置いておけば、「冬まで食べられる」ということから名前の由来になっています。冬瓜は約 95%が水分で残りの 5%にカリウム・ビタミンCなどが含まれており、暑い体や日焼けした肌にとっても良いので夏にぴったりの野菜です。

ちなみに岡山県は冬瓜の出荷量全国第3位！岡山県の真夏(7・8月)に出荷される岡山県産野菜の中でトマトを抑えてナンバーワン☆なのに岡山県民は冬瓜を知らない人が多く、あまり食べられていません



ぜんぶ冬瓜の仲間だよ



### ☆子どもをつぶやき(反応)☆

・きゅうり・すいか・かぼちゃ・ズッキーニ・ゴーヤの中で冬瓜の仲間はどれでしょう？というクイズができました。子どもたちは「これかな？」と思うものに手を挙げていました。でも、実は…

全て正解で、冬瓜の仲間だと聞くと驚いていた子どもたちです!!

お汁の中に入っている冬瓜が見つからず「どれ？」と尋ねる子どもいましたが、見つけると嬉しそうに「これでしょ！あったよ」と教えてくれました。これを機会にご家庭でも冬瓜を食べてみませんか？

