



6月 24日 (木)

～今日の献立～

- ・ 豚肉の生姜炒め
- ・ とうがんスープ
- ・ 粉ふきいも



### ☆給食の先生からのお話☆

冬瓜は、生まれはインドで日本に伝わり昔から栽培されている野菜で岡山だと牛窓冬瓜が有名で、岡山は冬瓜の出荷量が全国3位です。漢字だと冬瓜(ふゆうり)と書きますが、夏に収穫します。固い皮で覆われていて涼しい所に置いておけば、冬まで食べられるということが名前の由来です。冬瓜は、ほとんどが水分であとはカリウムとビタミンCが含まれています。体を冷やしたり、体の悪いものをおしこと一緒に外に出してくれたり(カリウム)、肌をきれいにしてくれて(ビタミンC)夏にぴったりの野菜です。



### ☆子どもをつぶやき(反応)☆

スイカ・カボチャ・きゅうり・ゴーヤのなかで冬瓜の仲間は？というクイズに手をあげて答えていましたが、答えはまさかの全部でびっくりしていた子どもたち。3730gもある冬瓜を持たせてもらった子どもは、「軽い」と言っている子どももいましたが、「重い」と重さを実感していました。スープの中に入った冬瓜を見つけると「あった！」と嬉しそうに保育士に見せたり、食べると「おいしい！」「大根見たい」と言いながら楽しく食べていました。

