



7月 29日 (金)

～今日の献立～

- 魚のみそマヨネーズ焼き
- とうがんサラダ
- バナナ



### ☆給食の先生からのお話☆

冬瓜は、岡山だと瀬戸内市牛窓町が有名で、他にもすいか、カボチャなど今が旬の野菜をたくさん収穫されています。

「冬瓜」と書きますが、旬は夏です。そのまま冷暗所で保存しておけば、冬までもつことから漢字では「冬瓜」と書くようになったと言われていました。きゅうりと同じウリ科の仲間で、95%は水分で出来ていますが、カリウム、ビタミンCも含まれています。味が淡泊なので、スープや煮物、サラダなど様々な料理に向いています。



### ☆子どものつぶやき (反応) ☆

給食の先生が牛窓の冬瓜農家に実際に行かれたときの写真を見せてもらいました。朝早くに収穫されていると聞いて、「えー!」「すごーい!」とびっくりしていた子どもたち。大きな冬瓜を目の前で切ってもらおうと「わー!」と歓声が上がりました! サラダの中から冬瓜を見つけると「あったよ!」と嬉しそうに保育士や友達に見せたり、「おいしい!」「大根みたい」と美味しそうに食べていました。

