



7月 29日 (金)

～今日の献立～

- さつま汁
- 青菜のおひたし
- のりの佃煮
- パイナップル缶



☆給食の先生からのお話☆

トウガンを知っていますか？トウガンの皮は緑だけど、皮をむいたら大根みたいに真っ白です。今日の給食のさつま汁に入っています。

トウガンは夏が旬の食べ物です。でも漢字では冬の瓜と書いて「冬瓜」です。季節の『冬』の文字が入っていると冬の野菜みたいですが、実は暑い夏に採れる野菜です。トウガンを家の中の暗いところで、風通しがいいところにおいておくと冬まで保存することができるので『冬までもつ瓜』という意味でこの名前になったそうです。

夏野菜は水分たっぷりで、身体の熱を冷ましてくれるパワーがあります。更に、冬瓜は 95%以上が水分で、ビタミンCもいっぱい入っているので、みんなが夏の暑いお日様に照らされてしんどくなったときや病気に負けないパワーもいっぱいもらえます。



☆子どものつぶやき（反応）☆



冬瓜の中身が真っ白だと聞くと、
「え～え？」といって慌ててお汁の中の冬瓜を探す子どもたち。
子：「先生、これがトウガン？」 「だいこんみたい～」
食べてみると…

「甘い味がした！」と冬瓜を見つけて喜んで食べていました(^_^)♪