

7月 8日（月）今日の盛り付け

大皿：おからコロッケ
ごま酢和え

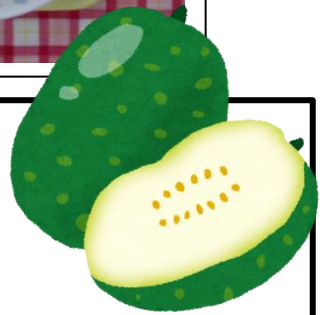
大碗：枝豆ごはん

小碗：とうがん汁

トレイ：牛乳



【ひとくちメモ】今日の給食は和食です。



とうがん

とうがんはウリ科の野菜です。大きな円筒形で、皮は鮮やかな緑色、果肉は白いのが特徴です。とてもみずみずしくあっさりとした味わいで、煮込むととろとろとした食感になります。おもな産地は、沖縄県や愛知県、神奈川県です。冬瓜は「冬の瓜」と書くことから冬が旬と思われがちですが、夏に最盛期を迎えます。おもな収穫時期は、6～9月です。夏に収穫して適切に保存すれば冬まで持つことから、冬瓜と呼ばれるようになりました。冬瓜を選ぶときは、ずっしりと重みのあるものにしましょう。同じような大きさの冬瓜同士を比較し、より重いものを選んでみてください。また、皮の緑色が鮮やかで、ツヤのあるものが良いとされます。皮を確認すると白い粉がついている場合がありますが、これは冬瓜が完熟していることを表すサインです。ただし、品種によっては白い粉をふかないものもあります。表面をよく見たときに産毛が生えている場合は、熟していないのでやめておきましょう。

冬瓜は煮物や汁物の具にしてよく食べられます。今日の給食では汁物に入っています。他の具と一緒にしっかり食べましょう。

今日の給食も残さず食べましょう(^^♪