

給食メモ

9月11日(水曜日)

今日は、「えびと冬瓜のそぼろ煮」
に使われている冬瓜と「はすに」に使
われているはすの話をしたいと思
います。



冬瓜の旬は夏です！でも漢字を
見ると冬の瓜と書きます。どうしてでしょうか？

冬瓜は、夏にしゅうかくしたものが、冬までもつ
といわれるほど日持ちします。「冬までもつ瓜」とい
うことから冬瓜となりました。また、冷やして食べ
てもおいしく、水分やビタミンCが多くふくまれて
おり、夏バテ対策に適しています！

はすととはどんな食べ物か知っています
か？ヒントは右の写真のように穴
がいっぱいあいている野菜です。



切ったれんこんはよく見ると思
いますが、切る前を見ることは少な
いと思います。れんこんは、右の図
のように水の中で育ち、大きくなって
いきます。残さず食べてくださいね！

