



きょうのきゅうしょく



7月3日(月)



ごはん
ぎゅうにゅう
とうがんのちゅうかに
コーンとにらのナムル



きょうのきゅうしょくに
つかわれているしょくひんは…?

あかのグループのしょくひん	さいろのグループのしょくひん	みどりのグループのしょくひん
ぎゅうにゅう とりにく なまあげ	ごはん でんぷん あぶら ごま ごまあぶら さとう	とうがん ごぼう ほしいたけ にんじん チンゲンサイ もやし こんにやく にら コーン にんにく

とうがんのはなし

きょうの給食にでている「とうがん」は、長く楕円形をした大きな野菜です。
1個3キロ以上するものもあり、まるで生まれたばかりの赤ちゃんくらいの大きさです。中国から伝わってきた食べもので、奈良時代頃は「カモウリ」とよばれていたようですが、江戸時代頃になると「トウグァ」となり、これが「トウガン」になったそうです。秋に収穫したものが冬まで保存できることから「冬の瓜」と書いて「とうがん」とよばれるようになったといわれます。とうがんは、95%以上が水分で、おまけにビタミンCやカリウムがたっぷりふくまれているので、夏のほてったからだを冷ましてくれたり、^{けつあつ}血圧を下げてくれたりする効果もばつぐんです。7月になり、ますます暑い日が続くそうですね。暑くなったからだをとうがんを食べてしっかり冷ましましょう。

年 組