

★きゅうしょくメモ★

葛城市学校給食センター

6月19日(水)

## きょう しょくいく ひ 今日は食育の日 🍎

きょう こんだて ぎゅうにゅう なら この や  
今日の献立は【ごはん・牛乳・奈良のお好み焼き・

たかな にく とうがん  
高菜ちりめん・肉だんごと冬瓜のスープ】です。

きょう とうがん やさい しょうかい とうがん なつ しゅん  
今日は【冬瓜】という野菜を紹介します。冬瓜は夏が旬

やさい ふゆ じ ほぞん ふゆ  
の野菜で、冬という字がつくのは、保存がきくため冬にも

た とうがん なまえ  
よく食べられていたことから【冬瓜】という名前がついてい

みどりいろ かわ と た  
ます。緑色の皮をむいて、たねとわたを取って、食べやすい

おお き い はい  
大きさに切ってスープに入れています。スープに入ってい

に し た ひと  
るとだいこんにも似ているので、知らずに食べている人も

とうがん すいぶん おお からだ ねつ  
いるかもしれませんね。冬瓜は水分が多いので、体の熱

さま あつ きせつ やさい  
を冷ますはたらきがあり、暑い季節にぴったりの野菜で

あじ  
す。よく味わっていただきましょう！

