

ランチタイム

とうがんについて

令和7年7月14日(月)

<今日の献立>

玄米入りごはん 牛乳

さばのみそだれ ひじきと切干大根のあえ物

とうがん汁



今日は旬の食材「とうがん」を使った献立です。

漢字では「冬」に「瓜」と書きますが、夏が旬の野菜です。夏にとれたものが冬まで保存できることから、この名前がついたといわれています。

果肉はやわらかく、あっさりとした味なため、煮物や汁物、あんかけ料理などに使われます。

給食では、岡山県内でとれた「とうがん」を使っています。

【とうがんの栄養】



ほとんどが水分で、体の調子を整えるビタミンCやカリウム、食物せんいを多く含みます。また、とうがんの95%は水分でできており、食べると水分をとることができるので、夏バテや熱中症予防になります。

☆とうがんクイズ☆

次の野菜のうち、「とうがん」の仲間は何でしょう？

- ①こまつな ②ゴーヤ ③なす



答え…②のゴーヤです。ゴツゴツして見た目はちがうけれど、とうがんと同じウリ科の仲間です。