

9月17日( 木 )

きょう きゅうしょく  
今日の給食は ごはん のりの佃煮 はるま  
とうがん ぎゅうにゅう  
冬瓜ともずくのスープ 牛乳です。



とうがん  
冬瓜はきゅうりやズッキーニと同じ「ウリ科」の仲間  
しゅん がつ がつ まる すず ぼしよ ほぞん  
旬は6月から9月です。丸ごと涼しい場所に保存すれば冬まで  
たも とうがん なまえ つ い  
保てるので「冬瓜」の名前が付いたと言われています。  
とうがん つか かいふく シー ちょうし  
冬瓜には、疲れを回復してくれるビタミンCや、おなかの調子を  
ととの しよくもつせんい ほうふ ふく  
整えてくれる食物繊維が豊富に含まれています。

### きょう 今日のクイズ

「かぼちゃ」は「ナニ科」の野菜でしょうか。

1. ウリ科 2. ナス科 3. マメ科



こた かい きゅうしょくこんだて  
答えは、2階「給食献立」が書いてあるボードに貼っておきますね。

