



9月 食育だより 名草小学校

424. 9.28(金)

夏休みが終わり、虫の声や風で秋を感じながらも子どもたちは元気に活動しています。2学期の始まり、食育の学習活動(まるごと和歌山大作戦!)は、内原の冬瓜で始まりました。内原地区の貴志様からいただいた冬瓜で児童は、重さ当てにトライ!触れて、提げて、臭いをかいで、何だろう?と興味深々なようすでした。



冬瓜クイズにトライ

294人の児童が参加してくれました。

ワクワク



見事な冬瓜の重さは
7.4kg



なんだろう?
野菜かな?

大きな
重たい

な?

なん
何グラム?

おも
重たい!

どこでとれたのかな?

にお
なんか臭いがする
瓜かな?

きゅうしよく
給食に
できるのかな?

冬瓜の成長と特徴と栄養・利用法、調理のポイント

【冬瓜の花】

色い花の下には小さい冬瓜がなりはじめています。



1か月ぐらいのころのとうがんの周りには、産毛がたくさん見えます。虫さんから体を守るためだよ



【冬瓜の特徴】

90%以上が水分です。

暑い時の水分摂取にも役立ちます。

【冬瓜の栄養】

低エネルギーの野菜です。ビタミンCを含むので、風邪などに有効です。

産毛が短くなり・・・3か月ぐらいで2kg位の立派な冬瓜になります。

【冬瓜の利用方法】

生の絞り汁は、発熱・食あたり・暑気・糖尿病の喉の渇きなどに効果があると言われています。



【冬瓜の調理のポイント】

皮を厚くむいて、種を取り除いてから下茹でて調理します。下茹でておくと、煮崩れしにくくなります。

9月の'まるごと和歌山大作戦'に使用した給食食材

学校園	トマトリリコ
地域野菜	内原(冬瓜) 毛見(新生姜)
地場産物	紀ノ川平野(ゴーヤ 青ねぎ 小松菜) 塩津港(生しらす) 辰が浜(太刀魚) 太地港(鯨)

すごいぞ和歌山!

* 下の地図を見て和歌山県の特産物を知ってくださいね。



9月の給食おすすめレシピ 地域の夏野菜を食べて元気アップ!

【名草野菜のそぼろ煮】 4人分

材料名	分量	切り方
牛ひきにく	60g	縦に4つ切りにします。 皮をむいて種をとり2cm幅のいちよう切り →みじん切り →みじん切り →みじん切り →1/4の大きさに切り分ける。油抜きをします。
豚ひきにく	60g	
なすび	60g	
冬瓜	320g	
ピーマン	1こ	
にんじん	1/2本	
エリンギ	2本	
厚揚げ	2こ	
しょうゆ	大さじ1	
みりん・酒	各小さじ1	
さとう	大さじ1と小さじ1	名草野菜は 冬瓜・ピーマン 地産野菜は なすび
ごま油	小さじ1/2	
水	少々	

【作り方】

①フライパンに牛挽き肉と豚挽き肉を入れて少し炒めます。しばらくして、にんじん、エリンギ、ピーマンを加えてよく炒めます。厚揚げ、なすび、冬瓜を入れて調味料を入れて炒め煮にします。

(調理のポイント): 冬瓜は茹でておくと煮崩れしにくいです。

【タッチーの紅梅丼】 4人分

材料名	分量	切り方
太刀魚(三枚おろし)	8枚	細かく切る
小麦粉	適量	
梅肉	適量	
天ぷら粉	適量	
大葉	4枚	
揚げ油	適量	
しょうゆ	大さじ1と1/2	
みりん	小さじ1	
さとう	大さじ1と小さじ1	
出し汁	60cc	

【作り方】

①太刀魚に小麦粉をつけて、片面に梅肉をつけて2つ折にします。天ぷら粉を水でといてきざんだ大葉を入れて衣をつくりまします。180℃の油で揚げます。

②出し汁に調味料をいれて煮てつゆをつくりまします。