

きゅうしょくつうしん

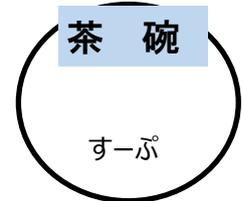
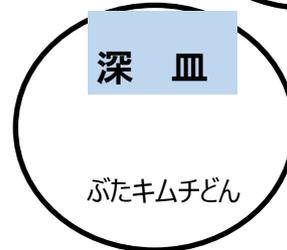
7月5日(火)

ぶた どん
豚キムチ丼

とうがん たまご ちゅうか
冬瓜と卵の中華スープ

くだもの
果物 (メロン)

ぎゅうにゅう
牛乳



きょう 今日のスープには、旬の食材の「冬瓜」を使いました。

スープの中に入っている透き通った野菜が冬瓜です。95%以上が水分なので、口に入れるととろけてしまいます。

とうがん かんじ み ふう た もの なつ しゅん やさい
冬瓜は、漢字を見ると冬の食べ物ようですが、夏が旬の野菜です。

ほそん ふう た ふう うり か とうがん なつ
保存がきき、冬まで食べられるため「冬の瓜」と書いて、「冬瓜」と名付けられました。

よほう かぜを予防するビタミンCが豊富に含まれています。

きょう 今日もしっかり食べましょう。

