

令和 8 年 9 月 11 日（金） 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん ふりかけ 牛乳 ししゃものごま揚げ
きゅうりの昆布和え 冬瓜の煮物



【ひとロメモ】

地場産物である旬の冬瓜について知ろう

（食文化）

冬瓜は、6 月～8 月が旬ですが、10 月ごろまで収穫することができます。夏が旬の野菜なのにどうして冬の瓜と書いて冬瓜という名前なのでしょう？それは、収穫した冬瓜を、風通しの良いところで保存しておけば、冬までもつことから、ついた名前だそうです。

冬瓜は水分が多く、むくみをとったり、熱を下げる効果があります。ビタミン C やミネラルも多く、免疫力を高め、夏バテ解消にはぴったりの野菜です。

今日の冬瓜は、丸亀市内の生産者の方が大切に育ててくれました。味わっていただきましょう。

令和8年 9月 11日（金） 第二学校給食センター

（献立名） 麦ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ
そうめん瓜のゆず香あえ 月菜汁



【ひとロメモ】

そうめんうりについて知ろう

（食文化）

今日のあえものに入っている細長く黄色い野菜は「そうめんうり」といいます。「そうめんうり」はゆでて、冷たい水に入れると果肉の部分がほぐれて、パラパラと細いそうめん状になるので、このような名前になりました。

「そうめんうり」は、かぼちゃの仲間で「そうめんかぼちゃ」や「糸かぼちゃ」「錦糸うり」などと言われています。

今日の「そうめんうり」は丸亀でとれたものです。味わっていただきましょう。

令和 8 年 9 月 11 日（金）

飯山学校給食センター

【献立名】

麦ごはん 牛乳 釜揚げいりこの磯辺揚げ
きゅうりの昆布あえ 冬瓜の煮物 ふりかけ

《今日の丸亀産の食材》
きゅうり 小松菜



【ひとロメモ】

旬の冬瓜について知ろう

（食文化、感謝の心）

冬瓜は「冬の瓜」という字を書きますが、夏が旬の野菜です。熟すと皮がかたくなって冬まで貯蔵できることから、この名前がついたようです。

冬瓜は、90%以上が水分のため、体を冷やす働きや利尿効果があるので、むくみをやわらげてくれます。カリウムも多いので、体内のナトリウムバランスを整え、塩分のとりすぎを調整してくれます。その他にビタミンCも多いので、夏バテ予防や、疲労回復にもよいといわれています。

今日の冬瓜は香川県産です。とったばかりの冬瓜の表面には、小さなトゲや毛がたくさんついています。それを農家の方が1個1個手でこすって取り除いてくれました。生産者の方や調理に携わってくれた方に感謝して、味わっていただきましょう。