



ぱっくん

社会福祉法人岡山子ども協会
給食委員会
給食だより No. 4
2018年6月29日発行



岡山県産・夏野菜いろいろ

夏野菜といえばきゅうり、トマト、ピーマン、ゴーヤなどたくさんありますが岡山ならではの夏野菜をご存知ですか？岡山で育った栄養たっぷりの夏野菜を食べて、厳しい暑さをのりきりましょう。

(そうめんうり)
そうめん 瓜

◎瀬戸内市の特産品

・6～7月が出荷時期

◎輪切りにして茹でると麺のよ
うな形状になります。シャキシ
ヤキという食感を味わえます。



(とうがん)
冬瓜

◎瀬戸内市の特産品

◎夏に収穫出来るのに「冬
瓜」というのは収穫してか
ら常温で、冬までおいしく
保存できるから名前に
“冬”がつくそうです。



旬の夏野菜には、ビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。体の熱をと
り冷やしてくれる体にやさしくて美味しい食材です。

JA 全農岡山 ～岡山の八百屋 さご丸～より

5月に植えた野菜たちがすくすくと育ち、収穫することができました。収
穫したらそのままクッキング！キュウリを昆布茶の素で塩もみにしたりレ
タスとキュウリを一緒にしてドレッシングで和え、サラダにしたりして美味
しくいただきました。

今度は何を作ろうかな？
楽しみです！



～7月20日（金）は土用の丑の日～



何でウナギを食べるの？

商売がうまくいかない鰻屋が平賀源内に相談し、源内
は丑の日に（う）の字がつく物を食べると夏負けしないと
いう民間伝承からヒントを得て「本日丑の日」と書いて店
先に貼るように鰻屋に勧めました。そうしたら大繁盛。そ
こから他の鰻屋も真似るようになったという説がありま
す。スタミナ食品として有名な鰻には各種ビタミンが豊富
に含まれています。今年は7月20日（金）の他に8月1
日（水）も土用の丑の日です。

～7月献立担当者より～

7月の献立には、お馴染みの夏野菜の他に、岡山県瀬戸
内市の特産品のそうめんうり
や冬瓜も入れました。そうめ
んうりは和え物に。淡泊な味
の冬瓜は鶏ミンチで作ったあ
んをからめて煮るメニューに
しています。岡山ならではの
夏野菜をいろいろな調理法で
美味しく味わいたいですね。

あすなる保育園 栄養士

宮本 睦子