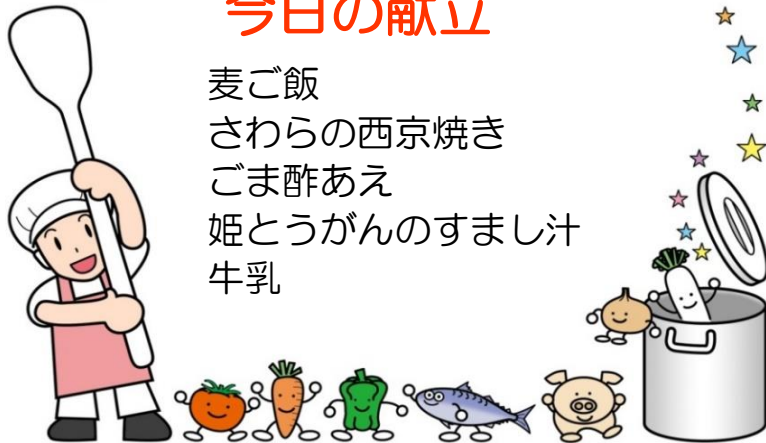


# 稲中ランチタイム通信

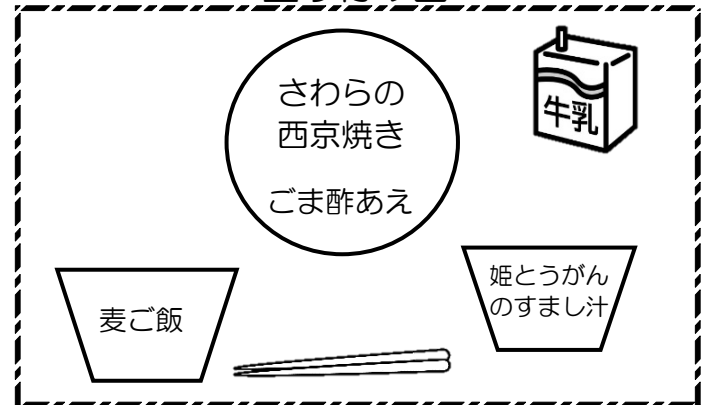
9月3日(火)

## 今日の献立

麦ご飯  
さわらの西京焼き  
ごま酢あえ  
姫とうがんのすまし汁  
牛乳



盛り付け図



## 『東京都産・姫冬瓜』について

冬瓜は、キュウリやかぼちゃなどと同じウリ科の野菜です。夏が旬で、夏に収穫されますが、皮が固く冬まで保存ができることから「冬の瓜」と書いて「冬瓜」と名付けられました。冬瓜は、約95%が水分でできていて、エネルギーが少なくあっさりとした味わいが特徴です。

利尿作用があるので、摂りすぎた水分を体の外へ出し、体温を調整する働きがあります。さらにビタミンCが多く、疲労回復にも役立つため暑さが残る今の時期に食べてほしい食べ物です。

## 先生からの食育コメント

通常の冬瓜は大きく、5～10kg程度に成長するため、食べきれなかったり、冷蔵庫に入らなかったりといった現代の食生活に合わせて、小ぶりの「姫冬瓜」という品種が出回るようになりました。今日は、八王子市にあるとうきょう元気農場で育てられた東京産の姫冬瓜が届きました。