

# 7月4日(木)

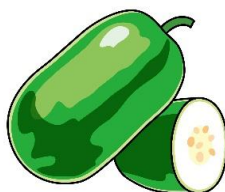
わかめご飯

鶏肉の唐揚げ

野菜のごまみそ和え

冬瓜のすまし汁

牛乳



とうがん  
冬瓜

冬瓜の原産地は東南アジアです。「かもうり加毛宇利」とも言われ、平安時代から栽培されていた野菜です。古くから実、種ともに薬として、腎臓や血圧に良いとされ、重宝されてきました。冬瓜は夏にとれる野菜ですが、長く貯蔵ができるので、冬に食べることができます。そのため、冬の瓜で「冬瓜」と名付けられました。

生姜 : 高知  
長ねぎ : 茨城  
もやし : 栃木  
にんじん : 青森  
冬瓜 : 静岡  
えのき : 長野  
みょうが : 高知  
鶏肉 : 宮崎