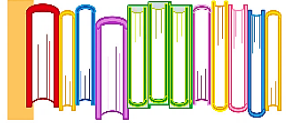


おはなし給食

きゅうしょく



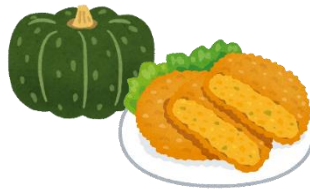
さくねんど ひ つづ こんねんど つき かい
昨年度に引き続き、今年度も月に1回、
ほん なか どうじょう りょうり きゅうしょく ていきょう
本の中に登場する料理を給食で提供します。

「ぐりとぐらとすみれちゃん」より

6/16(金) かぼちゃコロッケ

かぼちゃはウリ科の植物で、ビタミンやカロテン、食物繊維が豊富な緑黄色野菜です。16世紀にポルトガル船から持ち込まれ、「カンボジア産の野菜」がなまり「かんぼじあ」→「かぼちゃ」と呼ばれるようになりました。

給食では、かぼちゃコロッケを揚げます。
かぼちゃ本来の甘みや色を味わいましょう。



かぼちゃは「おおきなかぼちゃ (エリカ・シルバーマン) 主婦の友社」「ちいさなたいこ (松岡享子・秋野不矩) 福音館書店」「かぼちゃひこうせんぷっくらこ (レンナート・ヘルシング) アリス館」などいろいろな本にも出てきます。

「ぐりとぐらとすみれちゃん」



なかがわ りえこ 作画
やまわき ゆりこ 絵
ふくいんかんしよてん 福音館書店



～どんなおはなし?～

の野ねずみのぐりとぐらのところに、すみれちゃんがかぼちゃを持ってやってきました。とびきり大きくて、とっても固いかぼちゃをすみれちゃんはお母さん秘伝のダイナミックな方法で見事に割ってくれました。

さあ、ぐりとぐらとすみれちゃんはどんな料理を作るのでしょうか。

★ ★ いろいろな かぼちゃ ★ ★

ハロウィンで使われたり、冬至で食べられたりすることから、かぼちゃの旬は秋～冬のイメージが強いですが、実は収穫のピークは夏～初秋の間です。種類は大きく分けてこの3つです。

西洋かぼちゃ



スーパーなどで売られているかぼちゃのほとんどは西洋かぼちゃです。ホクホクとした食感や甘みが特徴です。

日本かぼちゃ



西洋かぼちゃに比べ、甘さが控えめで水分が多く、ねっとりとしています。煮崩れしにくいので煮物に向いています。

ペポかぼちゃ



淡泊な味のため、肉や魚などと食べられることが多いです。色々な見た目をしたかぼちゃがたくさんあります。