

キラリンピカの食育掲示物

とうがん

しゅうかく

冬瓜がたくさん収穫されています！



とうがん、冬瓜は、「冬の瓜」と書きますが、実は夏が旬の野菜です。収穫して冷暗所に置いておけば、冬まで保存ができることから「冬瓜」と呼ばれています。

とうがん ちょうり ようす み 冬瓜の調理の様子を見てみよう！

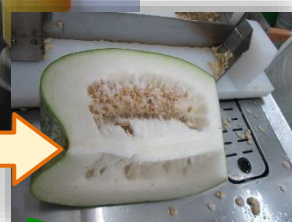


とうがん おお かわ
冬瓜は大きくて皮がかたいので、
せんよう 専用のカッターで切ります。



なか たね
中の種と、
と
ワタを取ります。

とうがん
冬瓜の
たね
種とワタ



おお
大きくて、
き
切るのも
たいへん
大変そうだね



シンクで
かいあら
3回洗います。



た
食べやすい
おお
大きさに切ります。



ちょうり
調理して、
かんせい
完成です！



かわ と
かたい皮を取り、
ほそ
細く切っていきます。



がつ
9月からの給食に
とうがん とうじょう
冬瓜がたくさん登場
します。お楽しみに！

