

○令和 5年7月3日は「ひくシオたすベジ献立」でした。

メニューは

ごはん、牛乳、ビーフンスープ、豚肉のスタミナ炒め、コロコロきゅうりです。

今日は「ひくシオたすベジ献立」です。塩分控えめで夏野菜たっぷりの体にやさしいメニューです。

さて、今回は小布施町産のきゅうりを大きめに切って、ごま油やしょうゆ、七味唐辛子などの調味料で味付けしたコロコロきゅうりです。きゅうりを大きめに切ると、歯ごたえがよく味がよくわかります。

では、クイズです！きゅうりを収穫せずにそのまま育てると、どんな色になるでしょうか？ 1.黄色 2.赤色 3.変わらず緑色
… 答えは 1.黄色です。黄色になることから、黄色の瓜「きうり」→「きゅうり」と呼ばれるようになりました。きゅうりは水分が多く、体を冷やす効果があるので、これからの暑い時期にぴったりの食べ物です。

学校からの連絡ノートには、「蒸し暑くなりご飯を減らしたい児童が目立つが、少し辛みのあるきゅうりと、ニラやニンニクなど香りの強いスタミナ炒めは、食欲をそそるメニューでありがたい」と書かれていました。

香辛料や香味野菜を使うことで食欲がわき、塩分が控えめでもおいしく味わえます。

