

かつ  
9月

# ちょうりじょう 調理場だよい



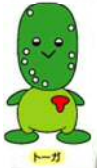
とよはししなんぶがっこうきゅうしよくきょうどうちょうりじょう  
豊橋市南部学校給食共同調理場



とよはし のうさんぶつ  
豊橋の農産物

とうがん

豊橋のとうがんを紹介するよ！



つぎつぎと、きれいな黄色の花が咲くよ～



## とうがんの旬

とうがんの旬は夏！“冬瓜”と呼ばれているのは、冬まで長く保存できるからと言われています。主にトンネル露地栽培を中心に春から秋にかけて育てられ、6月～11月まで長期にわたり出荷されています。

## おいさのひみつ

特に「豊橋なんぶとうがん」の品質は全国トップクラス！果実ヘキズがつかないようマットを敷いたり、適度な光があたるよう工夫したりと、一玉一玉丁寧に育てられます。また、収穫後には果実を磨くことで、濃い緑色に輝き、ずっしりと重みのあるとうがんが育ちます。

## おいしく食べよう

肉厚ジューシーでクセが少ないので、生でも食べられます。とうがんには水がやかりウム、食物繊維が含まれており、夏バテを防ぐ効果があると言われています。まだまだ残暑が続く秋も、とうがんを食べて元気な体を作りましょう！

## ～とうがんの給食献立紹介～

9月10日(木) とうがんとなすのトマトスープカレー

令和元年度学校給食アイデア料理コンテストで選ばれた献立です。豊橋中学の子が考えてくれました。豊橋で生産の盛んなとうがん、なす、トマト、うずら卵を使用しています。



やわらかく煮たとうがんにカレー味のスープがしみこんでいます。少しからいスープですが、暑い日にからいものを食べると食欲がわき、元気がでるといわれています。

とうがんはあっさりとした味のため、スープや煮物、いため物など、いろんな味をしみこませておいしく食べることができます。

## ちょうりいん こんげつ 今月の調理員さん

南部調理場

石川 晃さん



私は、下処理班を担当しています。下処理班では、毎日約8500人分の給食に使われる野菜や果物をいたみや汚れがないか確認しながら一つ一つ手で洗っています。暑い日が続きますが、おいしい給食を食べてもらえるように頑張ります。