A

9月16日（火）

肉団子の甘酢煮

揚げじゃがの
そぼろかけ

ごはん

冬瓜のスープ

冬瓜(とうがん)

冬瓜は夏が旬の野菜です。

涼しいところに置いておくと冬まで保存できることから、冬瓜と呼ばれるようになったといわれています。

冬瓜には水分がたっぷりと含まれているので、夏の水分補給にぴったりの野菜です。