

おたより

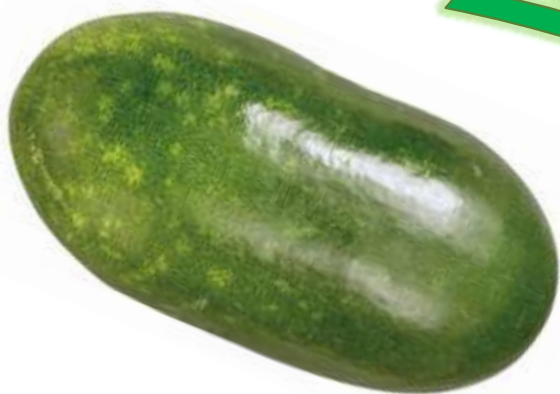
トマト

令和8年 8・9月

富士見市

学校給食センター

冬瓜



琉球冬瓜

おもな産地…沖縄県、愛知県、
岡山県、神奈川県

冬瓜の種類

丸形、円筒形、楕円形など様々な種類があります。大きさは10kgを超えるものから2～3kgの手ごろなミニサイズまで幅広くあります。表面に艶がある縦長の「琉球冬瓜」系と表面に粉を吹いたような丸形の「大丸冬瓜」系に大きく分かります。

現在お店でよく見る多くの冬瓜は「琉球冬瓜」系です。



冬瓜の栄養

冬瓜は水分が95%以上の野菜です。エネルギーが低く、高血圧、むくみを予防する効果のあるカリウムや肌の健康維持や風邪などに対する抵抗力を高めるビタミンC、腸内の環境を整える食物繊維などを含んでいます。

冬瓜は体を冷やす性質があり、特に夏に食べることで、体内の熱を取り除く効果があります。ただし冷え性の人や胃腸が弱い人は食べすぎに注意が必要です。

冬の瓜と書くのはなぜ？

冬瓜はインドが原産地で、東南アジアなどの熱帯地域中心に多く栽培されています。日本でも古くから伝わり食べられている夏野菜です。漢字で書くと冬の瓜と書きます。これは夏に収穫しても、丸ごとのまま涼しいところにおいておくと、冬でも食べることができるためといわれています。

冬瓜は淡白な味で加熱すると、果肉は透き通ってやわらかくなり、皮を薄くむいて茹でるとほのかに緑色に仕上がります。

水に溶け出る栄養素の多いので、栄養素を余すことなくとれるスープ(汁もの)がおすすめです。

給食では…10日(木)冬瓜汁を提供します。