

9月たべもののカレンダー No. 386

とうがまん



☆ かわはみどり
いろのものがお
おく、なかはしろ
いろです。

☆ なつのやさいで、
きゅうりやかぼちゃと
おなじしゅるいです。

☆ からだをひやすは
たらきがあるので、
あついじきにたべら
るとよいです。

9月



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

低学年用

9月たべものカレンダー

No. 386

とうがん(冬瓜)



ほ ぞん
冬まで保存できること
から「冬瓜」と名前が
付きました。

☆ きゅうりやかぼちゃ
と同じ「うり科」の
野菜です。

☆ 皮は緑色のものが
多く、中は白色です。

☆ 体を冷やすはたらき
があるので、暑い時期
に食べるとよいです。

9 月



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

高学年用

9月たべものカレンダー

No. 386

冬瓜 (とうがん)



冬まで保存できることから
「冬瓜」と名前が付けました。

☆ インドや東南アジアが原産の「うり科」の野菜です。

☆ ウイルスなどに対する抵抗力を高めるビタミンCや、尿量を増やして余分な水分を体外に排出するカリウムを含んでいます。

☆ 愛知県の出荷量は全国第2位です。

(参考:2016年度版愛知の農業)

☆ 味があっさりしているため、だしをきかせたり、肉やえび、しいたけなどのうまみのある食品と一緒に調理したりするとおいしく食べられます。

9月



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

中学校用