



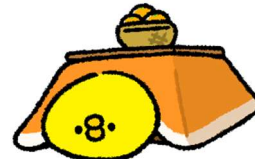
きょう とうがん 今日のスープには「冬瓜」がはいっています

なつ しゅん やさい とうがん 夏が旬の野菜なのに「冬瓜」ってどうして？

冬瓜（とうがん）



知ってる？



とうがん なつ ほぞん
冬瓜は夏にとれますが、保存すると
ふゆ た ふゆ うり
冬まで食べられるので「冬の瓜＝
とうがん なまえ
冬瓜」という名前になりました。



とうがん た
冬瓜はこうやって食べる

- あじ
・味があっさりしているので、スープや煮物にする
にもの
とおいしいです。
- かわ
・皮をむいて、タネをとってから料理に使います。
りょうり つか
- にく す あじ
・だしや肉のうまみをよく吸うので、やさしい味に
なります。

とうがん おお なかま
「冬瓜」は大きなウリの仲間

かわ みどりいろ なか
す。皮はかたくて緑色、中は

しろ
白っぽくてみずみずしいです。

おお そだ
とても大きく育つことがあります、

おお
スイカくらいのおおの大きさになるこ

ともあります。

とうがん すいぶん いじょう
・冬瓜は、水分がたっぷり（90%以上！）

なつ あつ ひ からだ
なので、夏の暑い日に体をひやしてく
れます。

シー かぜ
・ビタミンCもふくまれていて、風邪を
ひきにくくしてくれます。

からだ
・体のむくみをとるはたらきもありま
す。

