

令和7年9月11日 木曜日

夏の野菜 冬瓜



冬瓜は、「冬」という漢字が使われていますが、夏が旬の野菜です。
きょうは、八王子産の冬瓜を使った「冬瓜と卵のスープ」です。

9 産地を
応援しよう



★ にぎすの香り揚げ

☺ 八王子産根しょうが使用

★ 牛乳

★★★ 豚キムチ炒め

☺ 八王子産長ねぎ、にんにく、根しょうが、
玉ねぎ、白菜キムチ使用

★ ごはん

★ 冬瓜と卵のスープ

☺ 八王子産とうがん、
たまねぎ使用

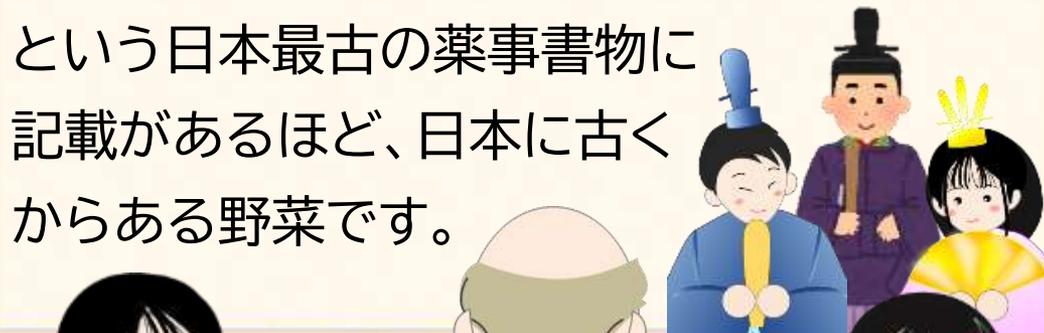
冬瓜は、熟すと皮が厚くなり、冬まで保存しておけることから、「冬」の「瓜」、「冬瓜」と呼ばれるようになりました。

カリウムが豊富で、血圧を正常に保ったり、むくみを解消したりする効果があります。



冬瓜は、平安時代の書物『本草和名』
という日本最古の薬事書物に
記載があるほど、日本に古く
からある野菜です。

ほんそうわみょう



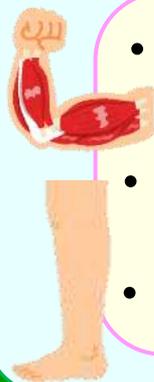


90%は水分だけど
栄養もある！

冬瓜の栄養と効能

カリウム

カリウムには、塩分を体の外に出す働きや筋肉の痙攣などを防ぐ働きがあります。



- 血圧を正常に保ちます。
- 筋肉を正常に保ちます。
- むくみを予防します。



ビタミンC

ビタミンCには、皮膚や血管を健康に保ったり、免疫力を向上させる働きがあります。

- 肌の健康を保ちます。
- 風邪を予防します。



八王子産の冬瓜



生産者の方からメッセージ☆



いつも私たちが作った八王子野菜をおいしく食べてくれてありがとうございます。

八王子産の「冬瓜」は、5月頃畑に植えます。広いところで上手に育てるとつるが長くのびて、1つの株から100個くらい収穫できることもあります。