

2016/07/11 

今日の給食 | by 校長

献立：牛乳、ごはん、とうがんスープ、かんぴょうの炒め煮、アイスクリーム



とうがんスープ



かんぴょうの炒め煮

かんぴょう(干瓢・乾瓢)はウリ科のつる性一年草の夕顔の実「**ふくべ**(瓢)」をひも状に長く削り、乾燥させたものです。

夕顔はインド・北アフリカ原産で初夏に白い花が咲きます。



夕顔



夕顔の雌花



夕顔の実「ふくべ」



かんぴょう削り



かんぴょう干し



かんぴょう

江戸時代から作られていたとされる**かんぴょう**は、今では80%以上が栃木県南部で生産されていますが、以前は関西地方が栽培の中心でした。

歌川広重の東海道五十三次では水口宿(現在の滋賀県甲賀市水口町)の絵には**かんぴょう**を干す姿が描かれています。



東海道五十三次 水口宿

かんぴょうはカルシウム・カリウム・リン・鉄分などが多く含まれており、最近では食物繊維も豊富なことから便秘や夏バテ予防にも良いと言われています。