

# きゅうしょくしんぶん もぐもぐニュース



令和4年9月6日(火)  
大湊町小学校 給食室

きょう  
今日は ふるさとこんだて



じょうえつやさい  
上越野菜 『なますかぼちゃ』 <sup>あじ</sup>を味わおう！

なますかぼちゃは、<sup>べつめい</sup>別名『<sup>そうめん</sup>そうめんかぼちゃ』ともよばれていて、ゆでると<sup>み</sup>実がほぐれて  
そうめんのようになる<sup>やさい</sup>ふしぎな野菜です！なますかぼちゃは『<sup>じょうえつやさい</sup>上越野菜』に<sup>にんてい</sup>認定されていて、  
<sup>じょうえつ</sup>上越で<sup>さいばい</sup>むかしから栽培されている<sup>でんとうやさい</sup>伝統野菜です。今日は、<sup>きょう</sup>大湊区のおおがたくの<sup>のうか</sup>農家さんが<sup>そだ</sup>育てた、なます  
かぼちゃが<sup>きゅうしょくしつ</sup>給食室に<sup>とど</sup>届きました！

## なますかぼちゃのいためものができるまで☆



ラグビーボールのような<sup>かたち</sup>形  
をしています。



とってもかたいので、  
切るときに<sup>き</sup>気をつけます。



<sup>わぎ</sup>輪切りにして、<sup>たね</sup>たねを  
とります。



ほぐして、<sup>ほか</sup>他の<sup>やさい</sup>野菜と  
いためて、できあがり！



ゆでると、とてもかたかった  
なますかぼちゃが、<sup>いと</sup>糸のよ  
うにほぐれます。



ゆでます。