

# 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



あじ

じょうえつやさい

上越野菜『なますかぼちゃ』を味わおう！

なますかぼちゃは、別名『そうめんかぼちゃ』ともよばれていて、ゆでると実がほぐれて  
そうめんのようになるふしぎな野菜です！なますかぼちゃは『上越野菜』に認定されていて、  
上越でむかしから栽培されている伝統野菜です。今日は、大湊区の農家さんが育てた、なます  
かぼちゃが給食室に届きました！

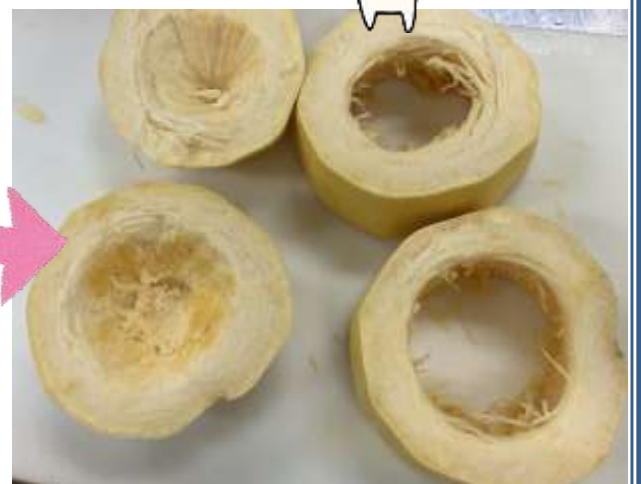
なますかぼちゃのいためものができるとまで☆



ラグビーボールのような形  
をしています。



とってもかたいので、  
切るときに気をつけます。



輪切りにして、たねを  
とります。



ほぐして、他の野菜と  
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、糸のよ  
うにほぐれます。



ゆでます。