

## 【6/23(月)の給食】

### 【献立】

クファジューシー 牛乳 冬瓜のそぼろ煮 すまし汁  
パインコンポート



6月23日は、『沖縄慰霊の日』。第二次世界大戦末期の沖縄戦で亡くなった方々の靈を慰め、平和を祈る日です。

### 【クファジューシー】



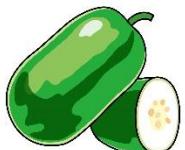
クファジューシーは、豚肉と昆布をたっぷり使った炊き込みごはんです。沖縄の方言で『クファ』は、『堅い』、『ジューシー』は『炊き込みごはん』を意味します。

給食では、具材を炊き込んで炊飯ができないので、具材を煮込み、炊きあがったごはんと混ぜました。

### 【冬瓜のそぼろ煮】



冬瓜の旬は、夏です。水分が多く、体を冷まして、熱をとる働きがあります。



冬瓜は、下ゆでをすることで、青臭さや苦みが抑えられ、味がしみこみやすくなります。

### 【すまし汁】



大根、長ねぎを切っています。小松菜は、流山産です。削り節・昆布のだしが効いたすまし汁です。