



みなさんが食べている学校給食の食材には、香美町でとれた野菜、魚、但馬牛などがたくさん使われています。香住・村岡・小代の3つの学校給食センターでは地元産物をたくさん取り入れた給食メニューを調理しています。

こんかい むらおかくおおささ しゅうかく
今回は村岡区大笹で収穫された

しょうかい
そうめんカボチャを紹介します！

NO.11

1

あらよく洗ってから、3センチのわぎ輪切りにします。皮がとっても固い！



2

かわ皮をつけたままゆがきます



むらおかくこうきゅうしよくセンター職員のお塚さんが育てました。表面はツルツル、形はラグビーボールみたい！

3

しばらくゆでると、あら不思議～！こんなふうにはぐれてきます。スプーンなどで中の実をかき出します。



まるで「そうめん」みたい！

だから「そうめんカボチャ」なのか！



そうめんカボチャは別名「金糸瓜」ともいいます。そうめんによく似ていますが、金の糸にも見えますね。サラダとか酢の物にすると、とてもおいしいです。シャキシャキとした食感を味わってください。



「そうめんカボチャサラダ」

いろいろなやさしいがあるんだね！

