

おくら オクラ



きゅうしょくゆうびん
松本市学校給食センター



なん はな
何の花だろう？



おくら はな
オクラの花



うえ む
上に向かって
そだ
育っている！



たて き たね なら
← 縦に切ると種がきれいに並んでいる



よこ き ほしがた
← 横に切ると星型になる



Point



★ 7月から9月が旬の「夏野菜」

★ ネバネバとプチプチした種の食感が特徴

★ 鮮やかな緑色をして、表面の白いうぶ毛が

しっかり生えそろっているものが新鮮な証拠