

きゅうしょくニュース

令和4年 12月 池田松川学校給食センター



かぼちゃ



カロテン豊富な緑黄色野菜

豊臣秀吉がかぼちゃを食べ、その甘さを喜んだという伝説があるほどおいしい野菜です。カロテン、ビタミンC、食物繊維、たんぱく質などの栄養たっぷりのかぼちゃは、いろいろな料理やお菓子の材料として、おいしく食べることができます。

アメリカ大陸がふるさと

かぼちゃの原産地はアメリカ大陸で、日本に伝えられたのは17世紀です。日本で栽培されているのは、日本かぼちゃ、西洋かぼちゃ、ペポかぼちゃの三種類です。

世界のかぼちゃいろいろ

シンデレラの馬車でおなじみのかぼちゃは、世界各地で多くの人々に親しまれています。

さまざまな形や色があり、パンプキン、スクワッシュ、マロー、カショーなど呼び方もたくさんあります。大きさは20gくらいのものから「アトランティックジャイアント」と呼ばれている、300kgのものまであるのですよ！



とうじ 冬至のかぼちゃ



「冬至にかぼちゃを食べると病気になる」という言い伝えを聞いたことがありますか？

夏の太陽をあびて育ったかぼちゃには、カロテンやビタミンB1、B2、Cや食物せんいがたくさんあって、からだの調子をよくしてくれます。また、熱や力の元になる炭水化物も多い野菜です。給食でも、かぼちゃを使った冬至献立を出します。しっかりと食べて、冬を元気にのりきりしましょう。

そのほかにも、冬至には「ゆず湯」に入る風習がありますね。ゆず湯に入るとかぜをひかないといわれています。ゆずはみかんの仲間で、香りもよく、ビタミンCがたっぷりなので、ゆずを浮かべたお風呂に入ると体があたたまってかぜ予防になりますよ。

きゅうしよくニュース

令和4年 12月 池田松川学校給食センター



カロテン豊富な緑黄色野菜

豊臣秀吉がかぼちゃを食べ、その甘さを喜んだという伝説があるほどおいしい野菜です。カロテン、ビタミンC、食物繊維、たんぱく質などの栄養たっぷりのかぼちゃは、いろいろな料理やお菓子の材料として、おいしく食べることができます。

アメリカ大陸がふるさと

かぼちゃの原産地はアメリカ大陸で、日本に伝えられたのは17世紀です。日本で栽培されているのは、日本かぼちゃ、西洋かぼちゃ、ペポかぼちゃの三種類です。

世界のかぼちゃいろいろ

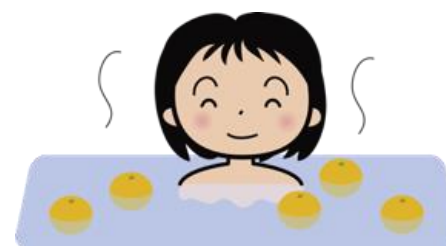
シンデレラの馬車でおなじみのかぼちゃは、世界各地で多くの人々に親しまれています。

さまざまな形や色があり、パンプキン、スクワッシュ、マロー、カショーなど呼び方もたくさんあります。大きさは20gくらいものから「アトランティックジャイアント」と呼ばれている、300kgのものまでありますよ！



冬至のかぼちゃ

「冬至にかぼちゃを食べると病気にならない」という言い伝えを聞いたことがありますか？夏の太陽をあびて育ったかぼちゃには、カロテンやビタミンB1、B2、Cや食物せんいがたくさんあって、からだの調子をよくしてくれます。また、熱や力の元になる炭水化物も多い野菜です。給食でも、かぼちゃを使った冬至献立を出します。しっかり食べて、冬を元気にのりきりしましょう。



そのほかにも、冬至には「ゆず湯」に入る風習がありますね。ゆず湯に入るとかぜをひかないと言われています。ゆずはみかんの仲間で、香りもよく、ビタミンCがたっぷりなので、ゆずを浮かべたお風呂に入ると体があたたまってかぜ予防になりますよ。