

きょうのこんだて

5がつ27にち

ごはん

ABCすーぱ

とりのれもんがけ

かぼちゃさらだ



きょうのポイント

南瓜

旬は冬だと勘違いされやすいですが夏野菜なんです。でん粉を多く含んでいますが、黄色はβカロテンで食物繊維も多いです。ビタミンB6やC、Eなども含んでいます。南瓜は大きく分けると2種類あり、日本南瓜と西洋南瓜になります。日本南瓜は16世紀ごろにポルトガルから伝わり、西洋南瓜はそのあと19世紀の半ばにアメリカから伝わりました。給食に出てくる南瓜は西洋南瓜です。

ゆっくり
よくかんで
たべよう



5がつ27にち きょうのたべもの

