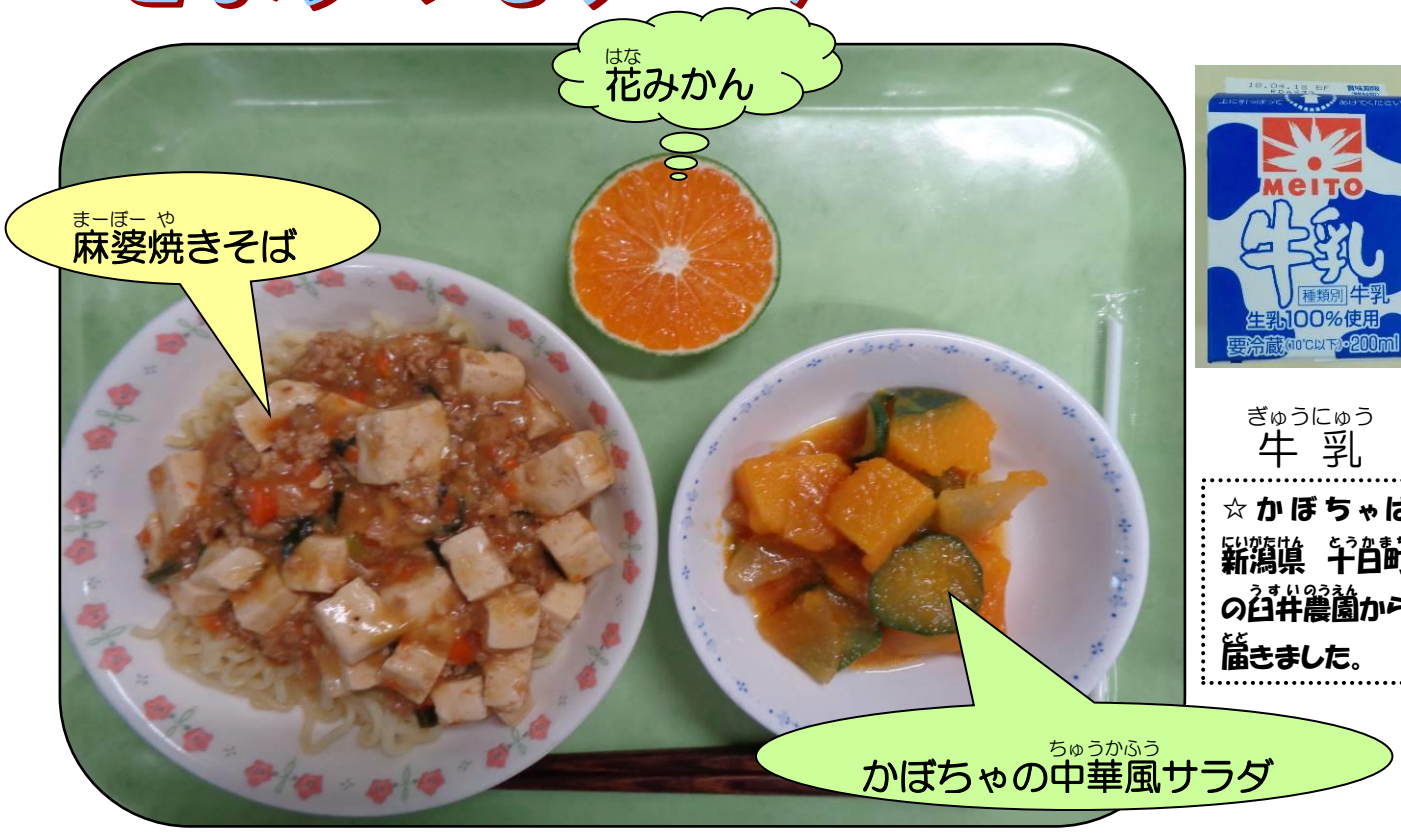
きゅうしょくしつからのおしらせ

きょうのもりつけ

令和５年
９月２１日(木)



牛乳

☆かぼちゃは新潟県十日町の臼井農園から届きました。

ちょっとメモ

今日は“かぼちゃ”のお話です。かぼちゃは夏から秋に収穫する**夏野菜**です。でも今では一年中食べることができます。それは、南は沖縄県の２月の収穫から北は北海道の９月の収穫まで、全国各地で栽培されていることや保存がきく野菜であることがあげられます。かぼちゃにはビタミンＡのもとになる**カロテン**が多く含まれていて、これから冬に向けては、**かぜ予防で大活躍する野菜**のひとつです。また、老化防止にも役立つ**ビタミンＥ**や便秘改善に役立つ**食物繊維**も豊富です。今日は“**かぼちゃの中華風サラダ**”にしました。今日もしっかり食べましょう！