

きゅうしょくしつからのおしらせ

きょうのもりつけ

れいわ ねん
令和6年

11月26日(火)

だいこん
ハムと大根のサラダ

フィッシュバーガー



プレーズ ヨア

☆ かぼちゃは
にいがたけん どうかまち
新潟県 十日町
の うすい のうまん
白井農園か
ら届きました。

パンプキンポタージュ

ちよつと
メモ

きょう はなし なつ あき
今日は“かぼちゃ”のお話です。かぼちゃは夏から秋に
しゅうかく なつやさい いま いちねんじゅう た
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、みなみ おきなわけん がつ しゅうかく きた ほっかいどう
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 やさい
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、よぼう だいかつやく やさい
かぜ予防で大活躍する野菜のひとつです。
また、ろうかほうし やくだ イー べんぴかいぜん やくだ
老化防止にも役立つビタミンEや便秘改善に役立つ
しょくもつせんい ほうふ きょう つか
食物繊維も豊富です。今日はかぼちゃをたっぷり使った
“パンプキンポタージュ”にしました。きょう た
今日もしっかり食べ
ましょう！