

SCHOOL LUNCH LETTER

今日はハロウィン！

～ ジャック・オー・ランタン：かぼちゃのおぼけちょうちん ～

今日は、ハロウィンにちなんで、かぼちゃのデザートをどうぞ。

栄養豊富な **かぼちゃ**

かぼちゃは、β-カロテン、ビタミンE、Cなどが豊富に含まれた野菜です。β-カロテンは、体内でビタミンAにかわり、皮膚や粘膜を保護する作用があります。かぜ予防に食べたい食品です。

かぼちゃの種類

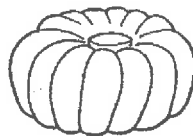
西洋かぼちゃ

日本で多く流通し、甘みが強く、ほくほくしています。天ぷらなどに向いています。



日本かぼちゃ

淡泊な味で、ねっとりとした果肉です。だしがしみやすく、煮物などに向いています。



そのほか

そうめんかぼちゃ（金糸瓜）やバターナッツ、コリンキー、ズッキーニなどがあります。



かぼちゃとシンデレラ

