

7月17日(木)

ごぼうサラダ

ベイクドパンプキン



ごはん

ハヤシライス

かぼちゃ



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3種類に分けられ、ホクホクして甘みの強い西洋かぼちゃがよく食べられています。

栄養価の高さは、野菜の中でもトップクラスで、特にカロテンが豊富です。カロテンは、緑黄色野菜に多く含まれていて、皮膚や粘膜の健康を保つ働きがあります。