

かぼちゃは えいよう 栄養の貯金箱 ちょきんばこ

かぼちゃの種類



西洋かぼちゃ



日本かぼちゃ



スッキーニ

かぼちゃは、野菜の中でも特に栄養のある食べ物です。濃い緑やオレンジ色、中身の黄色はカロテンという色素で、体の中でビタミンAに変身します。ビタミンAは目を元気にしたり、のどや鼻など空気の通り道(粘膜)を丈夫にして、かぜなどのウイルスが体の中に入ってくるのを防いでくれます。

かぼちゃは夏に採れますが、皮があつくてかたいため、栄養を逃がさず冬まで保管しておくことができるので「栄養の貯金箱」というわけです。昔の人は「冬至（1年で一番昼が短い）にかぼちゃを食べると「長生きする」とか「かぜをひかない」といって、冬に不足しがちな栄養をかぼちゃからとっていました。今日はカレーに入れたので味わって食べて下さいね。

平成 30 年 12 月 21 日
北空知圏学校給食センター

