

# きょう きゅうしょくひとくち 10/30(金)今日の給食一口メモ

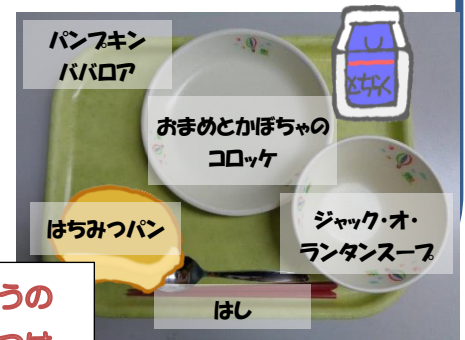
きょう  
今日のひとくちメモは、「かぼちゃ」についてです。

あした  
明日はハロウィンです。ハロウィンにはよくかぼちゃのランタンを飾りますね。かぼちゃは、じゅうろくせいき十六世紀にカンボジアからポルトガル船に乗って日本にやってきました。カンボジアがなまってカボチャになったと言われています。

きいろ み いろ ベーた たくさん 含まれていて、ガンや 体  
かぼちゃには、黄色い実の色のもとβ-カロテンがたくさん含まれていて、ガンや体が衰える予防をしてくれます。そのほか、ビタミンCや

しよくもつ せんい おお せいかつしゆうかんびよう よぼう やくだ  
食物繊維も多く、生活習慣病の予防に役立ちます。

きょう えいようまんてん  
今日は栄養満点のかぼちゃをコロッケ、スープ、ババロアに  
しょう  
使用し、かぼちゃずくめの献立にしました。



きょうの  
もりつけ

