

# 7月 3日 (金) 今日の盛り付け

大皿：

チーズミートトースト

大碗：いんげん豆の

クリームスープ

小碗：揚げかぼちゃ入り

のサラダ

トレイ：牛乳



【ひとくちメモ】 今日の給食は洋食です。



## かぼちゃの種類

かぼちゃは<sup>ベータ</sup>β-カロテンを多く含んでいることが特徴の<sup>りよくおうしょくやさい</sup>緑黄色野菜です。日本で栽培されているかぼちゃは大きく分けて3種類あり、「西洋かぼちゃ」「日本かぼちゃ」「ペポかぼちゃ」が栽培されています。

西洋かぼちゃ・・・でんぷん質が多く、加熱するとほくほくとした食感と強い<sup>あまみ</sup>甘味が出るのが特徴です。現在流通しているかぼちゃのほとんどが西洋かぼちゃです。

日本かぼちゃ・・・でんぷん質が少なく、ねっとりした<sup>した</sup>舌ざわりで、<sup>たんぱく</sup>淡泊な味が特徴です。煮崩れしないため、煮物などの長時間の加熱料理に適しています。

ペポかぼちゃ・・・<sup>ほくべいなんぶ</sup>北米南部の乾燥した<sup>ちいき</sup>地域で作られた品種の<sup>そうしょう</sup>総称です。茹でると中身がそうめんのようにほぐれる<sup>きんしゅうり</sup>金糸瓜や、<sup>かざ</sup>ハロウィンの飾りにも使われる<sup>かんしょうよう</sup>鑑賞用のおばけかぼちゃなどがあります。

日本で<sup>りゅうつうりょう</sup>流通量が最も多い西洋かぼちゃは、皮にも<sup>ベータ</sup>β-カロテンが含まれており皮付きで食べることでより多く栄養を摂ることができます。そのほか、<sup>はだ</sup>肌の調子を<sup>と</sup>整えてくれる<sup>しよくもつせんい</sup>ビタミンCや、消化を助ける食物繊維も豊富です。

今日の給食では<sup>すあ</sup>素揚げしたかぼちゃをサラダに入れていました。

今日の給食も残さず食べましょう(^\_^)