

10月 31日 (木) 今日の盛り付け

大皿：ツナチーズサンド
ハムコーンマヨサンド
パンプキンパイ

大碗：えのきとポークの
スープ煮込み

小碗：レモンドレッシング
サラダ

トレイ：牛乳



【ひとくちメモ】 今日の給食は洋食のお楽しみ給食です。

パンプキンパイ

私たちが食べているカボチャは、日本カボチャ、西洋カボチャ、ペポカボチャの3種類に分けられ、現在の多く食べられている主流は、ほくほくして甘みの強い西洋カボチャです。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。

カボチャが収穫されるのは夏場ですが、冬に食べる習慣があるのは、貯蔵がきく野菜だからです。収穫してすぐよりも追熟させたほうが水分が抜けて味わいがよくなり、栄養価も高くなります。ひょうたんのような形の「バターナッツ」や、茹でると実がそうめん状になる、そうめんかぼちゃなど、ユニークなカボチャもあります。

今では少なくなった日本カボチャは、各地に伝統野菜として残っており、水分が多く、ねっとりとした食感なのが特徴です。今日はお楽しみ給食としてパンプキンパイを提供します。

今日の給食も残さず食べましょう(^_^)

