



7月12日(火) ごはん 牛乳 夏野菜カレー ツナサラダ 冷凍パイ

今日は、かぼちゃについてお話しします。程よい甘みとホクホクした食感がおいしいかぼちゃは、おかずだけでなく、スイーツとしても楽しめる食材です。かぼちゃは保存性に優れているため、元々は保存食として扱われ、食べ物が少なくなる冬に食べることが多かったのです。現在はハウス栽培や輸入されたかぼちゃが多く販売されているので、一年中かぼちゃが楽しめます。

かぼちゃにはビタミンA・C・Eがたくさん含まれていて、その他にはお腹の調子を整えるのに欠かせない食物繊維もたっぷりと含まれています。今日はカレーに入れてみました。