

今月の
食育コラム



Pumpkin

かぼちゃ



日本でよく食べられる緑色のかぼちゃもハロウィンのおばけかぼちゃに使われる観賞用のオレンジ色のかぼちゃも【Pumpkin】と呼びます。

ビタミン類が豊富な緑黄色野菜でかぼちゃの品種によっても食感が違います。

★西洋かぼちゃ：ホクホクとしていて甘みが強い

★日本かぼちゃ：水分多めで甘さ控えめ

給食でかぼちゃがでたらどちらのかぼちゃを使って
いるか先生に聞いてみましょう。



年間テーマ：食べ物イングリッシュ

作成：大崎市学校栄養士会