



# きゅうしょくニュース



れいわ ねん がつ にちもくようび  
令和6年7月11日 木曜日

## いま しゅん むか 今から旬を迎えるよ！かぼちゃ♪



かながわけんみうらはんとうさん  
神奈川県三浦半島産



かぼちゃは、ビニールハウスで年間を通して栽培されていますが、露地のものは7月から秋にかけて出荷されます。

中央アメリカ生まれで、日本には500年以上前にカンボジアからポルトガル人を通じて伝わりました。そのため、カンボジアが訛って「かぼちゃ」と呼ばれるようになった(?)…という説があります。

今、日本だけでも100種類以上栽培されているそうです。

かぼちゃは、緑黄色野菜の一つで、とても栄養価が高いのですが、中でもビタミンAやビタミンEが豊富です。

ビタミンAは「目のビタミン」とも呼ばれ、目の健康や視力を守ってくれます。ビタミンEは「若返りのビタミン」とも呼ばれ、いつまでも若くて元気な体を作ってくれます。

今日は、かぼちゃをたっぷり使ったポタージュにしました♪

☆今日の給食に使っている千葉県産の食べ物☆

牛乳

きゅうり

ちばけんさん たもの  
ふなばししさんのり  
船橋市産→海苔

