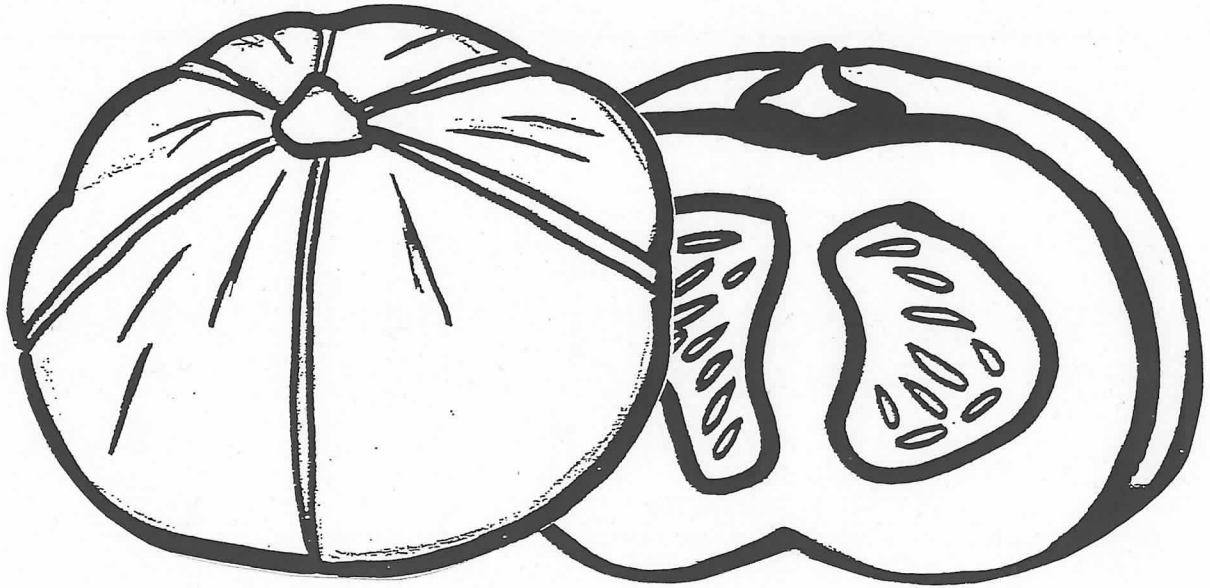


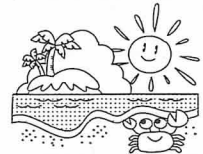
# かぼちや



☆ なつにおおくとれます。

☆ びょうきにまけない、つよいからだをつくります。

7月



かぼちやをつかたりようり



にもの



スープ

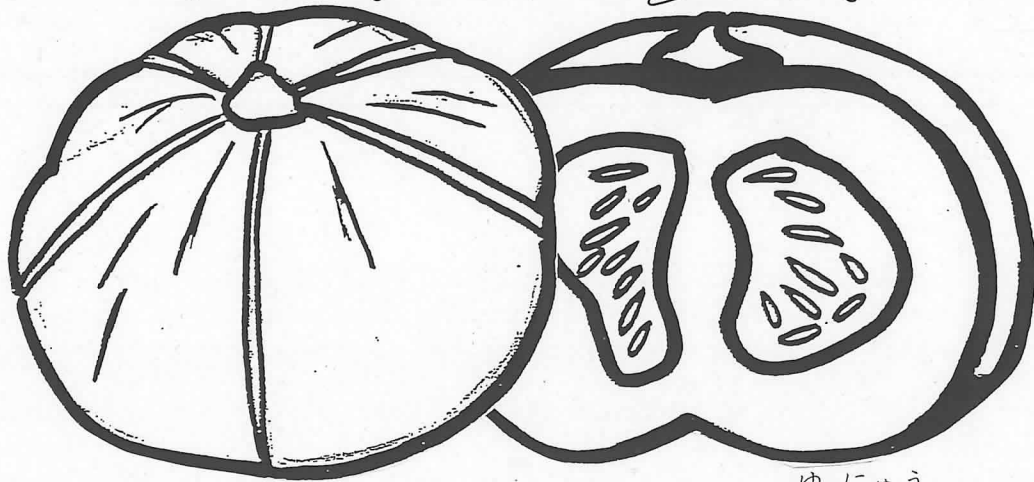


てんぷら

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
⑦	8	9	10	11	12	13
⑭	⑮	16	17	18	19	20
⑳	22	23	24	25	26	27
㉘	29	30	31			

低学年用

# かぼちゃ



ゆにゆう

☆ 夏に多くとれますが、外国から輸入しているので、一年中食べられます。

☆ りよくおうしょく 緑黄色野菜の仲間、ひふを強くしたり、目の働きを助けたりします。

## かぼちゃの豆知識

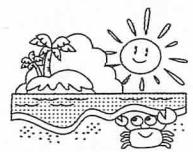


かぼちゃは、中南米が原産です。コロンブスがアメリカ大陸を発見した際に、じゃがいもなどと一緒にヨーロッパに持ち帰り、世界中に広がりました。

日本には、16世紀にポルトガル船によって九州にもたらされたのが始まりです。カンボジアの産物として伝わったことから「かぼちゃ」と言われるようになりました。

漢字の「南瓜」は南なん蛮ばん渡来とらいの瓜うりの意味で、中国でも「南瓜（ナンガ）」と呼ばれます。

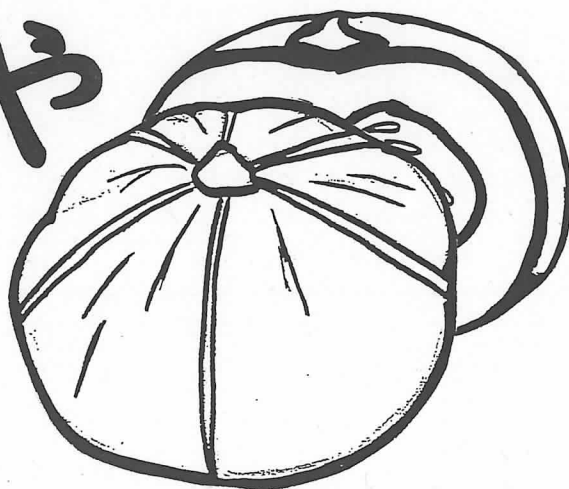
## 7月



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
⑦	8	9	10	11	12	13
⑭	⑮	16	17	18	19	20
⑳	22	23	24	25	26	27
㉘	29	30	31			

高学年用

# かぼちゃ Pumpkin



- ☆ 西洋かぼちゃ、日本かぼちゃ、ズッキーニや観賞用などのペポかぼちゃの3つに大きく分けられます。日本でよく食べられているのは西洋かぼちゃです。
- ☆ 緑黄色野菜で、特にカロテン、ビタミンE、ビタミンCが豊富です。また、野菜類には少ない炭水化物が多く含まれています。
- ☆ 夏から秋に収穫されますが、丸のままなら3～4か月間貯蔵できます。



## かぼちゃを無駄なく食べよう

かぼちゃの皮には実よりも多くカロテンが含まれているので、皮ごと調理するのがおすすめです。煮物にするときには、ところどころ皮をむいておくと味がしみこみやすくなり、煮崩れもしにくくなります。



7月



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
⑦	8	9	10	11	12	13
⑭	⑮	16	17	18	19	20
⑳	22	23	24	25	26	27
㉘	29	30	31			

中学校用