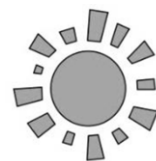


令和3年 12月 14日(火)



今日の南中給食



メニュー

- ・ご飯
にくとうふ
- ・肉豆腐

(量が多いので必ず
深皿に入れてください!)

- ・野菜チップス
- ・りんご



かぼちゃとは

かぼちゃは、見かけによらず、きゅうりなどと同じウリ科の仲間です。しかし、中を割ってみるとよくわかるように、でんぷん質が多く、カロテンをはじめ、ほかの栄養素もたっぷりの健康野菜です。日本かぼちゃ、西洋かぼちゃ、ペポかぼちゃ（ズッキーニなど）の3つに大きく分かれていますが、現在出回^{でまわ}っているのはほとんどが西洋かぼちゃ。この背景^{はいけい}には、戦後の食生活の洋風化や人々の嗜好^{しこう}の変化があるようです。和・洋・中^{にも}の煮物やスープ、サラダや和え物などの料理だけではなく、ケーキやプリンなどのお菓子、パンにもよく使われるようになっています。

