

# 食育ニュース

10月30日(水)



皿なし

スイートパンプキン

ぎゅうにゅう  
牛乳

深皿

ビビンバ

飯椀

かんこくふう  
韓国風わかめスープ

一般的なかぼちゃは、7月～8月に収穫され、そこから2,3か月寝かせ  
たちょうど今のこの時期に、水分が抜けて食べ頃になります。かぼちゃは  
代表的な緑黄色野菜で、カロテンやビタミンを多く含んでいます。カロ  
テンは、体内でビタミンAに変えられ、髪や粘膜・皮膚の健康維持、目の視力  
維持、そして、喉や肺などを守る働きがあります。

