

# 稲中ランチタイム通信

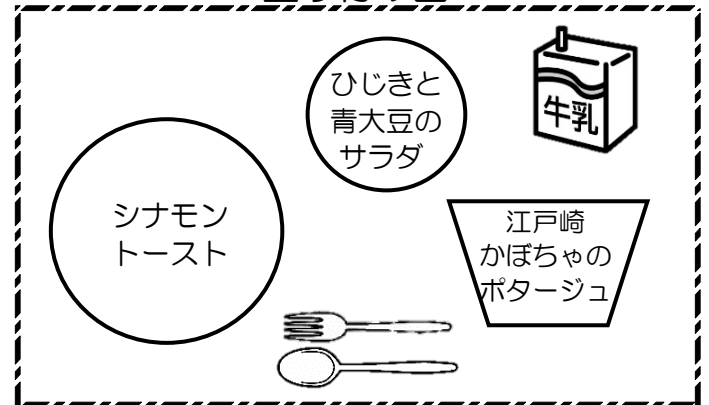
7月1日(月)

## 今日の献立

シナモントースト  
ひじきと青大豆のサラダ  
江戸崎かぼちゃのポターージュ  
牛乳



盛り付け図



## 『江戸崎かぼちゃ』について

今日の給食には、茨城県から届いた「江戸崎かぼちゃ」という品種のかぼちゃを使いました。通常のかぼちゃは、収穫してから貯蔵庫で追熟させますが、江戸崎かぼちゃは、畑で完熟するのを待ってから収穫するのが特徴です。出荷直前まで、太陽の日差しをたっぷり浴びて育つので栄養価が高く、ほくほくした甘みのあるかぼちゃになるそうです。市場には出回らず、流通することが少ない品種のため、産地から直接届けてもらいました。旬のかぼちゃを味わいましょう！

## 先生からの食育コメント

かぼちゃは、緑黄色野菜の代表格です。皮膚や粘膜、目を保護するβ-カロテンは体の中でビタミンAとして働くだけでなく、抗酸化作用による疲労回復や、免疫力を高めしてくれる効果も期待できます。