

# 給食紹介

令和 5年 6月14日(水)

## ココアパン 牛乳 かぼちゃのクリームシチュー シーザーサラダ



### かぼちゃ



国内で栽培されるかぼちゃは、6月から収穫が始まり、7月～8月が最盛期です。今日の給食の“かぼちゃのクリームシチュー”を作るために、まるごとのかぼちゃを包丁で切るのは、かたくて大変なので、二中では大きな釜でかぼちゃを丸ごとゆでてから、切って調理しています。かぼちゃは緑黄色野菜のなかまで、カロテンを含む栄養価の高い野菜です。かぼちゃの色はカロテンという栄養素の色です。カロテンは、病気やウイルスに負けない免疫力を高めてくれる働きがあります。しっかり食べましょう。