おたより

トマト

令和７年　７月

富　士　見　市

学校給食センター

西洋かぼちゃ

かぼちゃ

かぼちゃの秘密?!

かぼちゃは、一年中流通していますが、一番収穫できる時期は、真夏から秋にかけてです。そのため「夏野菜」に分類されますが、旬の時期は実は秋から冬です。

夏のかぼちゃは、でんぷん質が多く含まれ、ねっとりしていて水分も多く甘さは控えめです。冬のかぼちゃは、夏に収穫したものを追熟させたものです。追熟させることで甘さが増し、ホクホクとした食感になります。普通の野菜は、採れたてが美味しいものですが、かぼちゃは、収穫したすぐよりも数か月保管して追熟してからの方がより甘くなり、栄養価も増える野菜です。

かぼちゃの栄養

かぼちゃには、βカロテン、ビタミンE、食物繊維が豊富に含まれています。βカロテンは体内でビタミンAに変換され、体の酸化を防止する働きがあります。ビタミンEはホルモンバランスを整える働きがあり、老化防止や冷え性の改善に役立ちます。食物繊維は便秘の予防、コレステロールを抑制する効果があります。

かぼちゃの皮には、果肉以上にβカロテンが含まれているので、皮をつけたままで食べることで、栄養を効率よく摂ることができます。またβカロテンは脂溶性の為、油で調理するとより吸収率がアップします。

給食では…

9日（水）かぼちゃのみつがらめ、
16日（水）夏野菜カレーに
かぼちゃを使用します。

かぼちゃの種類

日本で栽培されているものは、大きく分けて日本かぼちゃ、西洋かぼちゃ、ペポかぼちゃの３種類です。私たちが普段食べているものは、西洋かぼちゃが多いです。

日本かぼちゃ

小菊かぼちゃ
黒皮かぼちゃ
バターナッツかぼちゃ

ペポかぼちゃ…ズッキーニ、金糸瓜（そうめんかぼちゃ）

園芸用のオバケかぼちゃもペポかぼちゃの仲間。