

# じょうそうしさん やさい 常総市産の野菜



9月

## かぼちゃについて

常総市豊岡学校給食センター発行

かぼちゃは、<sup>ちゅうなんべいげんさん</sup>中南米原産で、<sup>にほん</sup>日本には<sup>いま</sup>今から<sup>ねん</sup>480年くらい<sup>まえ</sup>前に、カンボジアから船で運ばれてきました。「かぼちゃ」の名前は、カンボジア産からつけられたといわれています。かぼちゃは、<sup>なつ</sup>夏から<sup>あき</sup>秋にかけて<sup>しゅうかく</sup>収穫されます。収穫後、丸のまま<sup>ちよそう</sup>貯蔵すると、<sup>とう</sup>でんぷんが<sup>みず</sup>糖と<sup>ぶんかい</sup>水に分解され、<sup>あま</sup>甘みが<sup>ま</sup>増しておいしくなります。

今月は、<sup>いしげさんちよくぶかい</sup>石下産直部会の<sup>みな</sup>皆さんから<sup>ていきょう</sup>提供していただきます。常総市の<sup>じょうそうし</sup>おいしいかぼちゃを、<sup>あじ</sup>味わって<sup>た</sup>食べてください。



かぼちゃの花には、めしべのある花(雌花)と、めしべのない花(雄花)があります。受粉すると実が大きく育っていきます。



## ★かぼちゃ一口メモ★

かぼちゃは、きゅうりと同じウリ科の野菜ですが、<sup>たんすいかぶつ</sup>炭水化物(でんぷん)がおお多く、<sup>えいようそ</sup>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。

かぼちゃの種類は、<sup>にほん</sup>日本かぼちゃ、<sup>せいよう</sup>西洋かぼちゃ、<sup>わ</sup>ペポかぼちゃの3つに分けられます。現在出回っているのはほとんどが西洋かぼちゃです。和洋、<sup>ちゆう</sup>中のどの料理にも<sup>つか</sup>使え、さらに、<sup>かし</sup>お菓子やパンにもよく使われています。