

9月24日（金）

「今日の給食」

今日の給食は

ぶどうパン

かぼちゃのグラタン

ミネストローネ

牛乳 です。

今日はかぼちゃを使ったグラタンです。

かぼちゃといえば冬至を思い浮かべますが、

かぼちゃの旬は秋の、まさに今です。

昔は冬に緑黄色野菜が少なく、長く保存できるかぼちゃを大切にしておき、冬至に食べていました。かぼちゃにはβ-カロテンが多く、風邪の予防に効果があります。昔の人は経験を通して知っていたのですね。

