



# ふるさとくまさんデー



がつ  
**9月**

## かぼちゃ

毎月19日前後は「ふるさとくまさんデー」です。今年、菊池地区で生産されています。



かぼちゃはウリ科の植物で、ビタミンA・B・C、ミネラル、食物繊維を豊富に含んでいる緑黄色野菜です。  
かぼちゃは、主に日本かぼちゃと西洋かぼちゃの大きく2つの種類に分かれています。スーパーなどでよく見かけるかぼちゃは西洋かぼちゃです。長期保存が可能で栄養価が高くお腹も満たしてくれるかぼちゃは、おかずにもお菓子にも利用できる万能野菜です！

**西洋かぼちゃ**  
一般的に栗かぼちゃと言われています。甘味が強く、ホクホクとした食感です。



**日本かぼちゃ**  
表面がボコボコしているのが特徴です。食感がねっとりして、和食に向いています。



この丸く膨らんだ部分が大きくなってかぼちゃになります♪

## ～かぼちゃの栄養～

広い畑で太陽の光をたくさん浴びて立派なかぼちゃが育ちます。

かぼちゃには、β-カロチンがたくさん含まれていて、ガンや老化の予防をしてくれます。その他、ビタミンCや食物繊維も多く、生活習慣病にも役立ちます。種も洗ってよく乾かして、火を通すと食べることができます。

## クイズにちょうせん!

かぼちゃを漢字で書くと、次のうちどれでしょう？

- A. 南瓜 B. 西瓜 C. 冬瓜

