



かぼちゃ

南瓜



8・9月 きゅうしょくゆうびん
松本市学校給食センター



しゅん なつ あき
旬は夏から秋。
と採ってからすぐに食べ
るよりも、おいてから
た食べると、おいしいよ。

いろ こ
色の濃い
りょくおうしょくやさい
「緑黄色野菜」の
なかま
仲間。

はな ねんまく
のどや鼻の粘膜を
つよ かせ ま
強くして、風邪に負けない
じょうぶ からだ
丈夫な体づくりに
やくだ
役立つよ。



きんしゅうり
金糸瓜

ばたあなつつ
「バターナッツ」や
きんしゅうり
「金糸瓜(そうめん
かぼちゃ)」という
しゅるい
種類もあるよ。



ばたあなつつ
バターナッツ