

いただきます！見沼



しゅん

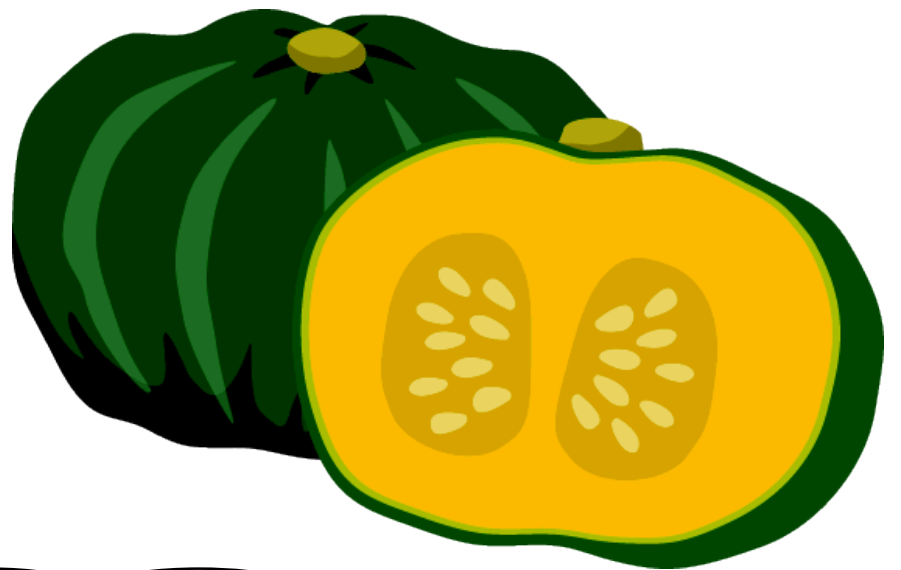
旬のたべもの



がつ

8月かぼちゃ

ビタミン^{エー}A、^{シー}C、^{イー}E、カリウ
ム、鉄^{てつ}などが、たくさん^{ふく}含ま
れています。皮^{かわ}にも栄養^{えいよう}があ
るので、皮^{かわ}ごと調理^{ちようり}すること
がポイントです！



ちようきかんほぞん

長期間保存ができる野菜^{やさい}です！



とうじ冬至にかぼちゃ^たを食べる習慣^{しゅうかん}があるように、
かぼちゃは日^ひ持ちする野菜^{やさい}です。