

## 献立ひとくちメモ

10月29日(木)



かぼちゃのお話です。

かぼちゃの原産地は中央アメリカで、コロンブスがアメリカ大陸に到着したあと、ヨーロッパに広めました。日本には戦国時代末期、ポルトガル人がカンボジア経由で持ち込んだのが最初といわれています。「カンボジア」がなまって「かぼちゃ」になったといわれています。

ウリ科の野菜で、関西では「ナンキン」とも呼ばれています。栄養素をバランスよく含んだ緑黄色野菜です。「カロチン(カロテン)」と呼ばれる栄養素をもち、体内に取り込むことでビタミンAに変化します。がんや老化を予防し、免疫力を高め、目のはたらきや皮膚を健康に保つ効果があります。