

かぼちゃをもっと食べましょう

かぼちゃにはこんなにすごい栄養が！



お腹をすっきりさせる

体をあたためる

かぜ予防

かぼちゃには、カロテン、ビタミン、食物繊維などの栄養素が多く含まれていて、体を元気にしてくれる野菜です。

12月の冬至にかぼちゃを食べる風習があるのは、昔、冬に収穫できる緑黄色野菜が少なく、保存のきくかぼちゃからの栄養補給が大事だったからだと言われています。

かぼちゃの生産量日本一は北海道で、国内生産量のおよそ半分を占めています。

北海道では、夏から秋にかけて収穫されます。札幌市手稲区の山口地区では、「大浜みやこ」というほくほくとした甘みの強いかぼちゃが作られています。

北海道が1位！



西洋かぼちゃ

私たちがよく食べているかぼちゃはこれ！

西洋かぼちゃは、甘味があり、ほくほくしています。スーパーで売られているほとんどが、このかぼちゃとなります。プリンなどのデザートに使われることもあります。



日本かぼちゃ

日本に初めて入ったかぼちゃで、ねっとりとして水分が多く、甘味が少ないかぼちゃです。煮てもくずれにくいのが特徴です。



ペポかぼちゃ

「おもちゃかぼちゃ」といって、ハロウィンなどのかざりでも使う、カラフルでユニークな形のかぼちゃです。

ちなみに、ズッキーニは、このペポかぼちゃのなかまです。

