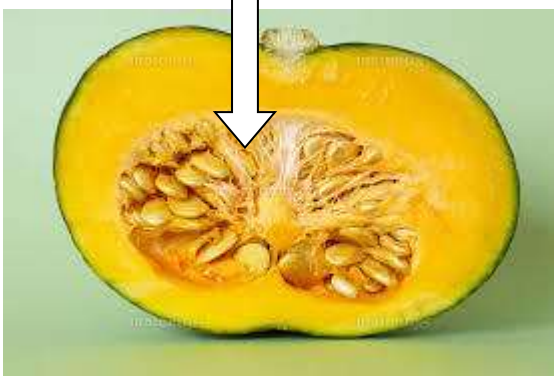
２８年１０月３１日（月）牛乳・シーフードピラフ・エービーシートマトスープ・スイートパンプキン

かぼちゃ



かぼちゃを料理するときは、「ワタ」をきれいにとってから使うことがおおいですね。この「ワタ」は、果肉とつながっていて、種は果肉から栄養をもらって成長しています。まるで人間の赤ちゃんが、へその緒を通して胎盤とつながっているしくみと同じですね。

このように、ワタは、種を育てる大切なものなので、栄養価が高い部分です。すてずに食べられるとよいですね。