



かぼちゃ

pumpkin



かぼちゃの花

かぼちゃの花を見たことがありますか。10cmもある大きな花です。かぼちゃの花には「雄花」と「雌花」の2種類があります。実ができるのは雌花です。雌花の付け根にはかぼちゃの実になる「子房」があるので見分けることができます。雄花の花粉を受粉することで実がなります。

種も調理をすると食べられます。種には体によい脂肪分が多く含まれています。



かぼちゃの種



かぼちゃの雌花にある子房

どのかぼちゃ料理が好きですか？

かぼちゃを使った料理はたくさんあります。みそ汁、煮物、スープ、天ぷら、サラダなど、どの料理もおいしいですね。かぼちゃには、のどや鼻のねん膜を強くして、病気から守ってくれる働きがあります。かぼちゃを食べて丈夫な体をつくり、暑い夏を元気に過ごしましょう。

