



み はな  
・かぼちやの実と花

しゅん なつ がつ がつ  
・旬：夏(7月～8月)

おも さんち ほっかいどう かごしまけん  
・主な産地：北海道、鹿児島県

つか こんだて  
・よく使われている献立

なつ やさい  
夏野菜のカレー、ほうとう、  
かぼちやのそぼろあんかけ

えいよう  
・栄養

るい しょくもつせんい おお  
ビタミン類、食物繊維が多い。

とくちょう  
・特徴

しょっかん やさ あまみ  
ホクホクとした食感と優しい甘味。

