



きょうのきゅうしょく

パンプキンシチュー

10月31日はハロウィンです。アメリカではかぼちゃをくりぬいて
ちょうちんやお人形をつくるお祭りハロウィンがあります。
きょうはハロウィンにちなんで、かぼちゃのはいった
パンプキンシチューです。

かぼちゃにはカロテンやビタミンCがたくさんふくまれているので
まけないからだをつくってくれるよ！

