景興午餐通訊有獎徵答（115 年 11 月）

營養師 梁穎婷

【生鮮食材有夠讚—南瓜（Pumpkin)】

南瓜（pumpkin)是許多童話故事會出現的配角，其實它也是餐桌上經常食用的食材。在臺灣，南瓜一年四季都有生產，盛產期則是在 3-11 月。臺灣主要栽種的南瓜品種有中國南瓜與西洋南瓜等；形狀則有木瓜型、葫蘆型或燈籠型等。



南瓜

南瓜經常在市場的蔬果攤，或是超市裡的蔬菜展示區裡販售，所以許多人會把它歸類為蔬菜類食物。其實南瓜含有豐富的碳水化合物，所以屬於六大類食物的--全穀雜糧類喔!吃起來帶有甜味的南瓜還含有以下營養素--

1. 維生素 A：維持視力正常與皮膚的健康。
2. 維生素 E：幫助細胞抵抗氧化壓力，減少自由基傷害。
3. 鉀：調節血壓，以及神經系統運作。
4. 膳食纖維：增加飽足感並幫助排便。

我們經常提到的惜食觀念，其中有一個部分是使用「全食物」食材，將原型食物能吃的部分都當作餐桌上的菜餚，進而減少廚餘的產生及食物的浪費。南瓜就是一種可以全食物食用的食材，像是煮熟後的南瓜皮口感與瓜肉無異，所以可以不用削皮就直接切塊料理；而南瓜的瓜藤末端嫩莖還可以當作青菜來清炒，吃起來細膩又清爽。南瓜籽含鋅量高，吃南瓜時連皮帶籽一起食用，可攝取到較多的鋅，幫助預防攝護腺腫大及預防癌症的發生。

（資料參考：農業知識入口網、台灣癌症基金會）

☺☺

景興午餐通訊有獎徵答

（下列敘述對的打「〇」、錯的打「╳」）

1. (　) 南瓜富含碳水化合物，所以是屬於蔬菜類食物。
2. (　) 南瓜含有維生素 A，能維持視力正常與皮膚的健康。
3. (　) 南瓜是一種可以全食物使用的食材，像是外皮、南瓜籽都能食用。

___年___班___號 姓名 ________

請於 11 月 16 日前投入學務處有獎徵答紙箱中

景興午餐通訊有獎徵答（115 年 11 月）

營養師 梁穎婷

【生鮮食材有夠讚— 南瓜（Pumpkin)】

南瓜（ pumpkin)是許多童話故事會出現的配角， 其實它也是餐桌上經常食用的食材。 在臺灣， 南瓜一年四季都有生產， 盛產期則是在 3-11 月。 臺灣主要栽種的南瓜品種有中國南瓜與西洋南瓜等； 形狀則有木瓜型、 葫蘆型或燈籠型等。

南瓜經常在市場的蔬果攤，或是超市裡的蔬菜展示區裡販售， 所以許多人會把它歸類為蔬菜類食物。 其實南瓜含有豐富的碳水化合物， 所以屬於六大類食物的--全穀雜糧類喔!吃起來帶有甜味的南瓜還含有以下營養素--



南瓜

1.維生素 A： 維持視力正常與皮膚的健康。

2.維生素 E： 幫助細胞抵抗氧化壓力， 減少自由基傷害。

3.鉀： 調節血壓， 以及神經系統運作。

4.膳食纖維： 增加飽足感並幫助排便。

我們經常提到的惜食觀念， 其中有一個部分是使用「 全食物」食材，將原型食物能吃的部分都當作餐桌上的菜餚，進而減少廚餘的產生及食物的浪費。 南瓜就是一種可以全食物食用的食材， 像是煮熟後的南瓜皮口感與瓜肉無異，所以可以不用削皮就直接切塊料理； 而南瓜的瓜藤末端嫩莖還可以當作青菜來清炒， 吃起來細膩又清爽。 南瓜籽含鋅量高，吃南瓜時連皮帶籽一起食用，可攝取到較多的鋅，幫助預防攝護腺腫大及預防癌症的發生。

（資料參考：農業知識入口網、台灣癌症基金會）

☺☺

景興午餐通訊有獎徵答

(下列敘述對的打「 〇」 、 錯的打「 ╳」)

1. (　　) 南瓜富含碳水化合物， 所以是屬於蔬菜類食物。

2.(　　) 南瓜含有維生素 A，能維持視力正常與皮膚的健康。

3. (　　) 南瓜是一種可以全食物使用的食材， 像是外皮、 南瓜籽都能食用。

___年___班___號 姓名 ________

請於 11 月 16 日前投入學務處有獎徵答紙箱中