

食育だより

12月号

令和6年12月2日
社会福祉法人からしだね
足立区立青井保育園

2024年も残すところあとひと月。空気の冷たさに冬の到来を感じるようになりました。寒さに思わず縮こまってしまうのですが、元気に園庭を走りまわる子どもたちの姿に底知れぬパワーをもらっています。

冬至に味わうかぼちゃ

冬至とは

1年で一番太陽が出ている時間が短く、夜が長い日です。夏至と比べると約5時間程の日照時間に差があります。昔から、冬至にかぼちゃを食べると、脳卒中にならないとか、風邪をひかないなどと言われています。今年の冬至は12月21日になります。この日にかぼちゃ料理を味わってみてはいかがでしょうか。

かぼちゃは大きく分けると3種類。

日本かぼちゃ



会津小菊



鹿ヶ谷

16世紀頃、日本に最初に伝わった品種で、水分が多くて甘みが少なく、少し粘り気があります。日本かぼちゃは、しょう油との相性がよく、日本料理に適しています。含め煮やてんぷらがおすすです。

西洋かぼちゃは、明治時代頃に日本で栽培されるようになりました。甘みが強く、ほくほくしていることから、栗かぼちゃともいわれています。現在、販売されているものの多くは西洋かぼちゃです。

西洋かぼちゃ

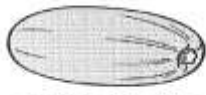


えびす



打木甘栗

ペポかぼちゃ



そうめんかぼちゃ



ズッキーニ

そうめんかぼちゃは、果肉がそうめんのようにほぐれる特徴があります。また、ズッキーニやハロウィン装飾に使われるお化けかぼちゃなども同じ種類です。

かぼちゃをおいしく食べよう

かぼちゃは、煮物、スープ、コロッケ、サラダなど、様々な料理として食べられています。かぼちゃは油との相性がよく、油と一緒に摂ると吸収率がアップするカロテンが豊富です。また、パイやプリンなどのお菓子にもたくさん使われています。



煮物



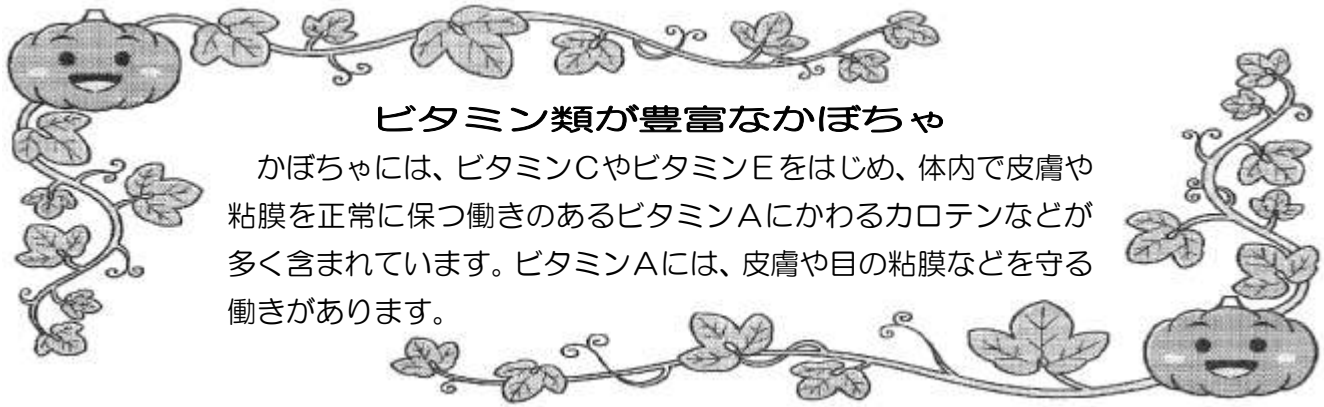
スープ



コロッケ



サラダ



ビタミン類が豊富なかぼちゃ

かぼちゃには、ビタミンCやビタミンEをはじめ、体内で皮膚や粘膜を正常に保つ働きのあるビタミンAにかわるカロテンなどが多く含まれています。ビタミンAには、皮膚や目の粘膜などを守る働きがあります。

世界の料理を食べよう

12月17日(火)は「スペイン料理」を堪能します！！

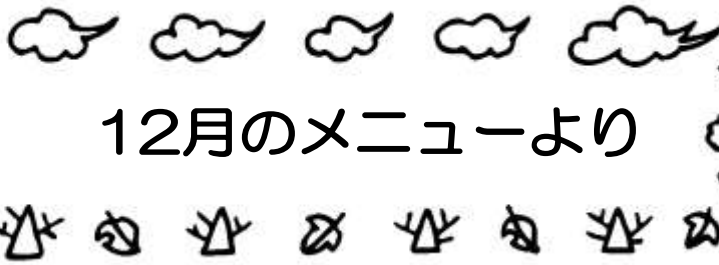
テーブルロール

スパニッシュオムレツ

ジュリアンヌスープ

果物

<おやつ> オリジナルパエリア



12月のメニューより



— かぼちゃのそぼろ煮 —

<材料・4人分>

油	小さじ1杯	しょう油	小さじ1杯
鶏ひき肉	120 g	みりん	小さじ2杯
or 豚ひき肉		かぼちゃ	300g(1/4個)
だし汁	120 cc	かたくり粉	大さじ1杯
砂糖	大さじ1杯		

<作り方>

- ① かぼちゃは皮をむき、タネをとる。
- ② ①を適当な大きさに切っておく。
- ③ 鍋に油をひき、ひき肉を炒める。
- ④ ③がぼろぼろになったら、だし汁、調味料を入れて、ひと煮立ちさせる。
- ⑤ ④にかぼちゃを加えて、火が通るまで煮る。
- ⑥ ⑤に水溶きかたくり粉を回し入れて、とろみをつける。

