



今年の冬至は

22日(木)です♪



「冬至」ってどんな日？



冬至は、1年の中でいちばんお昼の時間が短い日で、とても寒くなります。

やがてくる本格的な寒さに負けず元気に過ごすための昔からの知恵が、今でも大切に伝えられています。

「かぼちゃ」を食べて健康を願う？

だいこん・にんじん・れんこんなど「ん」のつく食べ物で、「運」を呼び込もうという風習があります。「かぼちゃ」(なんきん)を食べて健康を願うことや、ゆずを浮かべたお風呂(ゆず湯)に入る習慣もあります。ゆず湯には、体をポカポカに温めて、かぜをひきにくくする効果があるそうです。



「かぼちゃ」は、栄養の宝庫！！

実のオレンジ色はカロテンという色素で、体内でビタミンAになり、かぜの予防や目の疲れ、皮膚の乾燥を防いでくれると言われています。また、冷え性への効果も期待できます。



給食に登場するメニュー！

《かぼちゃと豚肉の煮物》

食品名	一人分量 (グラム)
かぼちゃ	70
豚肉	30
たまねぎ	30
三度豆	7
生姜	少々
油	2
濃口醤油	5
砂糖	2
だし汁	50

(作り方)

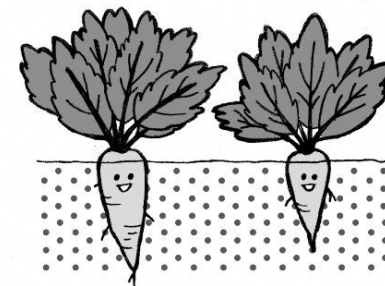
- かぼちゃは、汚い部分の皮を取り、さらに所々皮をむき「乱切り」にする。たまねぎは「くし形切り」、生姜は「みじん切り」にする。
- 三度豆は筋を取り、3cmの長さに切り筋でしておく。
- 鍋に油を熱して、生姜と豚肉を炒め、たまねぎを入れて炒め、油がまわったら、かぼちゃとだし汁を加えて煮る。
- 柔らかくなれば砂糖・醤油で味をつけて、三度豆も入れて煮含める。

食べ物の「根」や「茎」

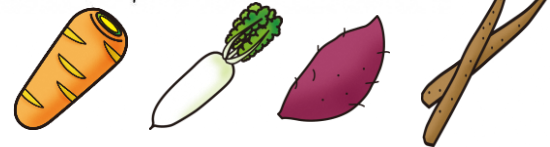


今回は、土の中で育つ「根」や「茎」を食べる野菜(根菜類)のお話です。

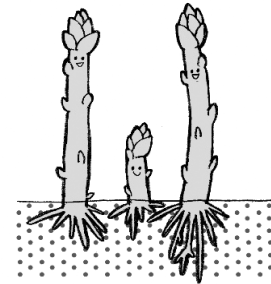
根を食べるもの



にんじん
だいこん
さつまいも
ごぼう など



茎を食べるもの



アスパラガス
じゃがいも
れんこん など



たまねぎは…？

同じように土の中で育っているたまねぎですが、根菜類ではありません。食べている白っぽい部分が、葉のつけね部分です。

根菜類には、エネルギーのもとになる糖質や体の調子を整えるミネラルやビタミンが多く、食物せんいが豊富に含まれていると言われています。

硬い野菜が多いですが、加熱するとやわらかくなって消化が良くない、甘味も増します。手に入りやすく使いやすい物もありますので、煮込み料理やスープなどに加えて食べてもらいたい野菜です。



※次回の掲載は、2月を予定しています。