給食だより　文京六中

もりもり

No.117　平成28年12月　栄養士

早いもので、今年も残すところあと1ヒと月となりました。今月の21日は「冬至」です。今月はこの冬至についてご紹介します。

12月21日 冬至

1年中で最も昼の長さが短かくなる日です。

温泉に入って病気を直す『湯治』というのと、冬至にかけて言っているの。もう1ヒとつ、融通よく暮らせるようにという願いをこめて『ゆず湯』に入るようになったのよ。語呂合わせなのよ！

どうしてゆず湯に入るようになったの？

ゆず湯は、体がよ～く温まるから、これでカゼ予防ってこともあるようです

いろいろな行事にはいつも健康祈願の思いがあるんだね

冬至にかぼちゃ

冬至には、ゆず湯に入るのと、もう1ヒとつ"かぼちゃを食べる"という習慣があります。どうして旬でもない"かぼちゃ"を食べるのでしょうか？

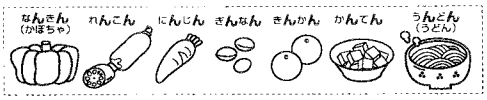
冬至にかぼちゃを食べると"中風※にならない"って言われていたんじゃよ。"かぜをひかない"って言われていたんじゃよ。かぼちゃの栄養で、寒い冬を元気で暮らそうという昔の人の知恵だったんだろうね。この他にもんのつく食べ物を食べると幸運になるなんてことも言われておった。

※中風・ちゅうぶ は脳出血等でおこる半身不随、手足のまひ等の症状。

かぼちゃは夏に収穫

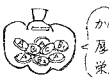
かぼちゃは大変保存性の高い野菜です。それでも、冬至まで保存のきく最終期限なのです。この後は、栄養が減って、おいしく食べられないことを昔の人は体験的に知っていたのでしょう。そこで、かぼちゃの栄養を効果的にとるための知恵だったのでしょう。

ん のつく食べもの ➡

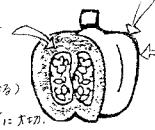


カゼひかないでー

かぼちゃは冬に食べる 栄養の貯金箱



かぼちゃの厚い皮は栄養を保っています



- かぼちゃには多くの糖質がある
- かぼちゃの黄色の果肉はカロテンの色素。（体内でビタミンAとなる）※ビタミンAはカゼ予防にも効く。
- ビタミンB、B2、Cも含まれている。
- 厚い皮には、果肉の3倍もカロテンが含まれている。
- 皮には、たっぷりの食物繊維！

かぼちゃは皮ごと丸ごと食べましょう！

柚子

ゆず湯のゆず。お風呂に浮かべるだけでなく、しっかりと食べましょう。

- ゆずはビタミンA・Cにすぐれています。

ビタミンAはカゼ予防に。ビタミンCは皮膚や血管を丈夫にし疲労回復にも効果があります。寒い冬、肌を美しく保つためにもビタミンCが活躍します。

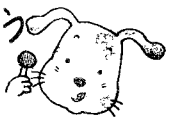
柚子の果汁の4倍もビタミンCのある皮を有効活用！

和食文化のすばらしさのひとつに種々の行事食があります。

冬至には、是非、かぼちゃ・柚子をとり入れて、ご家族みなさんが寒い冬にカゼ等ひかずに元気で過ごせるようにしてみませんか？私の家では、毎年柚子湯で、よい香りを楽しみ、ゆったりとお風呂につかることを楽しみにしています。

六中給食メニュー紹介

かぼちゃでおやつを作ろう 冬至餅



材料　4人分

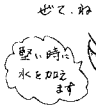
白玉粉	160g
木綿豆腐	120g
水	適宜
かぼちゃ	50g
きな粉	大さじ3
さとう	大さじ2
塩	少々

作り方

① かぼちゃは蒸すか電子レンジにて加熱する。小量なので、電子レンジが重宝です。熱いうちにつぶす。

《レンジで加熱するのは》
電子レンジ用の加熱する容器が販売されていますので、これを使うと便利です。又、家庭にある小鉢や皿に入れて、ラップをかけてもできます。竹串が通れば OK！
野菜はゆでるより電子レンジの方が、ビタミンの消失が少なくおすすめです。

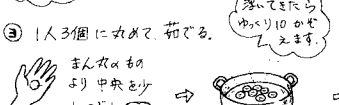
② 白玉粉、豆腐①のかぼちゃを混ぜて、ねる。



堅い時に水を加えます

耳たぶくらいのやわらかさにする

③ 1人3個に丸めて、茹でる。



④ きな粉、さとう、塩を混ぜたものを③の団子にからめて出来上り。

クイズ 白玉粉は何から作られるの？
ア. うるち米　イ. もち米　ウ. 小麦粉

クイズ答え イ

パンプキンシチュー

材料　…4人分

炒め油	小さじ1
たまねぎ	大きめ1個
ベーコン	1枚（20g）
とり肉	100g
にんじん	中くらい1本（100g）
スープ	1.5カップ
塩	小さじ$\frac{2}{3}$
こしょう	少々
油	小さじ1.5
A バター	小さじ2
A 小麦粉	大さじ2$\frac{1}{2}$
A 牛乳	1カップ
かぼちゃ	300g
生クリーム	大さじ2
グリンピース	適宜

作り方

① かぼちゃは2cm角切りにして蒸す。
② にんじんは乱切りにする。
③ たまねぎは大きめの色紙切りにする。
④ ベーコンは5mm程のせん切りにする。
⑤ とり肉は1.5cmの角切りにする。
⑥ ホワイトソースを作る。

中央に本空丁目入れて四角にする。

※にんじんの皮をむかずにそのままで

1 バターと油を入れ、火にかけとけてきたら、小麦粉をふり入れる。
2 あたためた牛乳を少しづつ入れる。

だまができないように！なめらかなソースを作る。

⑦ 鍋に炒め油を入れて熱し、たまねぎをゆっくりとよ～く炒める。ベーコン、にんじん、肉を加えて更に炒め、スープを加えて煮る。

⑧ アクをとり、野菜がやわらかくなってきたら塩、こしょうで調味する。
⑨ ①のかぼちゃとグリンピースを加えてひと煮して生クリームを入れて仕上げる。

(A) グリンピースの代わりにブロッコリー・いんげん・アスパラなどの緑の物を使ってもきれいで良いです。

☆ お味を見て、ちょっとものたりない…そんな時にはバターをひとかけ加えると美味しくなります。更に白ワインを小さじ1～2を！ 日本酒でもok.

ワンポイントアドバイス

フランス料理での、ちょっと便利な技？少量のとろみをつけたい時に大変便利です。

（小鉢にバターを溶かしてそこへ小麦粉をふり入れてクリーム状にして、スープに入れるだけ）

作りおきして冷蔵したら便利です。