



給食だより

2020年10月号



夏の暑さが終わりに過ぎやすい季節になりました！食欲の秋ですね☆
 朝夕と昼では気温差が激しい日もあり、体調を崩しやすいです。栄養たっぷりの食材を
 食べて、元気に過ごしましょう！

今月はいまが甘くて食べごろの野菜 **かぼちゃ** をご紹介します！！



ほかに 他にも沢山☆

栄養と効能

→豊富なエネルギー(kcal)

一般的に野菜はエネルギーが高くありません。

しかし、野菜類のかぼちゃはいも類に分類される事があるほどエネルギーが高いです。

なかなか量を食べられない日でも他の野菜と比べて少量でエネルギーが摂取でき、栄養価も高いです！

→身体を冷えから守るビタミンE

血行を促進する作用があり、身体を温めます。

そのため、末梢血管の血流障害が原因と考えられるしびれや冷え性、肩こり、頭痛等の緩和が期待できます！

→抗酸化作用

“抗酸化作用”とは活性酸素の働きを減らす作用です。しみの原因となるメラニン生成の抑制も期待されています！

かぼちゃにはビタミンA、C、E、カロテンが多く含まれており、これらは抗酸化力を相乗的に上げる効果があります☆

見分け方

へたのまわりがくぼみ、乾燥しているもの。皮にツヤがあり固く、重みのあるもの。

また、実は濃いオレンジ色で種の大きいもの。

かぼちゃの追熟

収穫後2週間ほど丸のまま置いておく

と、デンプンと糖度のバランスが丁度良くなり、甘みとホクホク感が増します。

さらに、抗酸化作用も高まります！

かぼちゃスティック

●材料● (3人分)

- かぼちゃ…300g
- かたくりこ はくりきこ かくおお
- 片栗粉 薄力粉…各大さじ1
- しお しょうしょう
- 塩…少々
- サラダ油…適量

●作り方●

1. かぼちゃを6mm角のスティック状に切る。
2. 片栗粉と薄力粉をまぶす。
3. フライパンに深さ1cmのサラダ油を入れ、170℃まで熱してからかぼちゃを揚げる。
※揚げすぎると柔らかくなるため折れてしまいます…
4. 鮮やかな黄色になったらバットに上げて塩を振ると完成です！

