



給食だより

2022年12月号



今年も残すところ、あと少しとなりました。

今年の冬至は12月22日。冬至とは1年の中で昼の時間が最も短くなる日です。

冬至には、かぼちゃを食べる風習がありますが、かぼちゃは栄養価が高く、

「風邪を予防する効果ある」と言われています。

今回は“かぼちゃ”についてご紹介いたします。



《栄養と効能》

☆βカロテン…体内に発生した活性酸素（体でエネルギーを作る時にでき、老化や生活習慣病の原因になると言われているもの）を除去する働きがある栄養素です。小腸でビタミンAに変化し、人体の粘膜や皮膚、免疫機能を正常に保つ効果があります。

☆ビタミンC…体の細胞と細胞を結ぶ、コラーゲンというたんぱく質を作るために必要な栄養素です。また、鉄の吸収促進や免疫力の強化などの効果があります。ビタミンCは熱に弱いですが、かぼちゃにはでんぷんが多く含まれているため、加熱しても比較的壊れにくいのが特徴です。

かぼちゃの金平

美味しかぼちゃの見分け方！

1. 皮の緑色が濃い
2. ずっしり重量感がある
3. 形が整っている

○材料

- ・かぼちゃ 200g
- ・ベーコン 30g
- ・醤油 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・みりん 小さじ2
- ・ごま油 小さじ2
- ・白ごま 適量

○作り方

1. かぼちゃは種を取り、皮を落とし、薄切りにする
2. ベーコンを短冊に切る
3. フライパンにごま油を入れ、かぼちゃとベーコンを炒める
4. 砂糖とみりんを入れ、少し炒めてから醤油で味付けする
5. 盛り付け後に白ごまをかけて、完成！

