

食育通信 平成27年12月 清水台幼稚園

2015年も残すところあと、1ヶ月となりました。
寒さが厳しくなり、本格的な冬の訪れを感じます。

風邪に負けずに
しっかりと予防を心がけ、新しい年を元気に迎えましょう！

<かぼちゃの保存方法>

かぼちゃの旬は7月～12月。収穫のピークは夏ごろですが、取れたてのものは甘みもなく、貯蔵しておくことにより甘みがでておいしくなります。正しい貯蔵方法はまるごと置いておく場合は、非常に保存性が高いので、なるべく涼しい風通しの良いところに置いておくだけで2カ月くらいは大丈夫です。カットした物は、中のワタの部分から傷み始めるので、スプーンなどでワタと種を掻きとり、それからラップなどでピッタリと包んで冷蔵庫に入れておきましょう。1週間ほどは大丈夫です。



12月22日は冬至

・・・冬至とは、一年の中で最も昼が短く、最も夜が長い日のことです。冬至には「ん」のつくものを食べると「運」が呼びこめるといわれています。にんじん、だいこん、れんこん、南瓜、ぎんなん、きんかんなど「ん」のつくものを運盛りといい、縁起をかついでいたのです。運盛りは縁起かつぎだけでなく、栄養をつけて寒い冬を乗りきるための知恵でもあります。

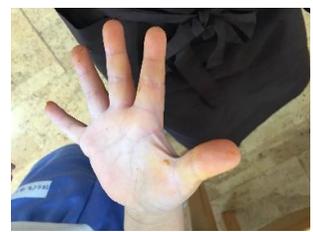
運盛りのひとつの 南瓜

かぼちゃはビタミンAやカロチンが豊富なので、風邪や中風(脳血管疾患)予防に効果的です。本来かぼちゃの旬は夏ですが、長期保存が効くことから、冬場によく食べられるのです。冬に栄養をとるための賢人の知恵でもあるのです。



10月29日にたんぽぽ組さんとひまわり組さんで かぼちゃの種取りのお手伝いをしてもらいました。

初めは、かぼちゃの硬さにみんな驚いていました。かぼちゃのワタ部分はぬるぬるして思いっきり引っ張ってもなかなか取れない子もいましたが、お友だちと協力してみんなきれいに取ってくれました。みんな手がまっ黄色になるまで頑張ってくれました。そのかぼちゃはハローウィンメニューのかぼちゃの混ぜごはんに使いました。



10月30日は”ハローウィンメニュー”でした。

かぼちゃの混ぜごはん



顔つきのプリン



今月の平均食事摂取量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	V.A
526kcal	19.2g	16.6g	94mg	1.8mg	182ug
V.B1	V.B2	V.C	食物繊維	食塩	

0.24mg	0.21mg	36mg	4.1g	2.0g
--------	--------	------	------	------

