

12月

2022年12月1日

社会福祉法人 尚徳福社会

保土ヶ谷保育園



給食だより

早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。
年末年始には行事がたくさんありますので、元気に過ごせるよう、手洗い、うがいをしっかり行い、体調管理には十分気をつけましょう。



冬野菜を食べよう

白菜、ほうれん草、大根などの冬野菜は、寒さで凍ることがないように、細胞に糖を蓄積する為、糖度が高いことが特徴です。食べた時に、冬野菜は甘くておいしいと感じるのはこのためです。また、ビタミンやカロテンなどの栄養価を多く含む野菜は、免疫力を高め、風邪の予防にも効果があるといわれています。いいこと尽くしの冬野菜、煮物や鍋など、体が芯から温まる料理に使って、寒い冬を乗り越えましょう。

2022年の冬至は12/22です

冬至とは、1年間のうち太陽の位置が最も低い位置にあり、なおかつ日照時間が最も短い日です。日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康によいといわれています。

かぼちゃは、体内でβ-カロテンやビタミンB1、B2、C、E、カリウム、食物繊維をたっぷり含んだ緑黄色野菜です。葉物野菜に含まれるビタミン類は、長期保存により減少しますが、厚く堅い外皮のかぼちゃは栄養素が減少しにくいのが特徴です。

ゆず湯に入ると、一年間風邪をひかないといわれています。柚子には血行を促進して冷え性を和らげたり、身体を温めて風邪を予防する働きがあります。果皮にはビタミンCやクエン酸が含まれていて美肌効果もあるようです。



かぼちゃパウンドケーキ

パウンド型	17 cm
かぼちゃ (種あり皮あり)	400 g
バター	80 g
砂糖	100 g
卵	2 個
薄力粉	120 g
ベーキングパウダー	3 g



- ① かぼちゃの種を取り、皮をむき、レンジで潰せる柔らかさまで加熱し、潰しておく。
- ② バターをクリーム状になるまで混ぜ、砂糖を加え混ぜる。
- ③ ②に溶きほぐした卵を少しずつ加え、混ぜる。
- ④ ③に薄力粉とベーキングパウダーをふるい入れ、切るように混ぜる。
- ⑤ 170℃に予熱したオーブンで20～25分焼く。
(表面が焦げそうになったらアルミホイルをかぶせて、楊枝に生の生地がつかなくなるまで焼く。)