

給食だより



函館共愛会保育部

栄養士

R6・12・2

今年も残すところ1ヶ月となりました。12月は冬至やクリスマス・年越しと、行事が盛りだくさんですが、体調を崩しやすい時期でもあります。生活リズムを整えて、元気に新年を迎えられるようにしましょう。

冬野菜を食べて元気に過ごそう！

冬が旬の野菜には、からだを温めてくれる効果があります。ビタミンCを含む冬野菜もあるので、風邪予防にも効果的です。味噌汁や鍋にすると、煮汁に溶け込んだ冬野菜の栄養を、無駄なく摂ることができるのでおすすめです。

冬野菜の横綱ほうれん草！！

ほうれん草は1年中出回っていますが、冬が旬の野菜です。冬のほうれん草は夏のほうれん草に比べると、カロテンは1.5倍、ビタミンCは3倍含まれています。緑黄色野菜の代表といわれるほうれん草をおいしく、栄養価の高いこの時期にたっぷり食べましょう。



胃腸のやさしい味方大根！！

大根には消化酵素（ジアスターゼやアミラーゼ）が含まれています。胃もたれ、胸やけに即効性があるといわれています。消化を助けるジアスターゼの効果は加熱すると低下するので、生で薄切りにしたり、すりおろしたりして食べるとよいです。加熱する時はレンジを使ったり、煮物にして煮汁も食べるようにすると栄養を逃すことなく摂れます。



ビタミンC

ウイルスや細菌から体を守ります。体内にとどめておくことができなないので、毎日の食事にビタミンCを取り入れましょう。

パプリカ・キウイ・ブロッコリー等

ビタミンA

のどや鼻の粘膜を保護し、ウイルスや細菌が体に侵入するのを防ぎます。油と一緒にとると吸収率がアップします。

人参・ほうれん草・レバー等

たんぱく質

免疫細胞を作るもとです。寒さに対する抵抗力を高め、体を温める効果があります。

卵・納豆・牛乳等



☆今が旬の冬野菜やビタミン・たんぱく質を食事に取り入れると風邪を予防できます！

クリスマスケーキの起源は？



☆クリスマスケーキの起源と世界のクリスマスケーキ☆

クリスマスケーキはクリスマスを祝って食べるケーキとして19世紀にフランスで作られるようになりました。

「ブッシュ・ド・ノエル」というケーキが起源とされています。フランス語でノエルが「クリスマス」、ブッシュは「木・丸太」という意味で「クリスマスの薪」という意味です。



ブッシュ・ド・ノエル

☆ドイツ・・・シュトーレン

ドイツのクリスマスを待つ4週間の期間であるアドヴェントになくはないお菓子です。ブランデーなどに浸けておいたドライフルーツを、たっぷりのバターと一緒に練りこんで焼いた日持ちするパンです。何日もかけて少しずつ食べるので日ごとに味わいが変わっていくのも楽しみのひとつです。



シュトーレン

☆フィンランド・・・ヨウルトルトゥ

公認のサンタクロースのいる国フィンランド。フィンランドのクリスマスでは、ヨウルトルトゥという星形のパイを食べるのが一般的です。パイ生地に切り込みを入れて、真ん中にプラムなどのジャムを乗せて焼き、出来上がったら粉砂糖をふりかけます。



ヨウルトルトゥ

☆日本のクリスマスケーキ

日本においてクリスマスケーキは、1922年にケーキ屋である不二家が初めて販売し、広めたものであるとされています。日本のクリスマスケーキは非常に華やかなデコレーションが施されたものが多く見受けられ、マジパンなどで出来たサンタクロースやクリスマスツリーがイチゴなどの果物やチョコレートと共に飾り付けられていることがほとんどです。こうしたクリスマスケーキは日本や韓国のみ文化とされています。



《今月のためして料理：パンプキンパンケーキ》

〈材料〉4人分

- | | |
|----------------------|--------------|
| ホットケーキミックス・・・100g | 牛乳・・・大さじ2 |
| 卵・・・1個 | 生クリーム・・・小さじ2 |
| 砂糖・・・大さじ2 | サラダ油・・・少々 |
| かぼちゃ・・・2～3切れ（40gくらい） | |

〈作り方〉

- ① ボウルに卵と砂糖を入れて泡だて器でよく混ぜます。
- ② かぼちゃは皮を取り、レンジにかけ柔らかくしフォークなどで潰します。
- ③ ①に牛乳、生クリーム、②のかぼちゃを加え混ぜたら、ホットケーキミックスを少しずつ加えダマにならないように混ぜていきます。
- ④ フライパンを弱火にかけ油をひき、③の生地を焼いていきます。生地の表面から空気がプツプツ出てきたらひっくり返し竹串を刺して生地がついてこなかったら完成です。

※かぼちゃ以外に、人参（1/4本）でもかぼちゃのように下処理して作ったり、ココア（小さじ1）を粉に混ぜて作ったりしてもおいしくできます。