



食育だより

2020年

9月

9月に入ってもまだまだ残暑の厳しい日がありそうですね。夏の疲れが出始める季節です。規則正しい生活をして、元気に過ごしましょう。

豊中みどり幼稚園

食欲の秋



秋の味覚はおいしいものがいっぱい「秋に旬を迎える野菜や果物」

旬の野菜や果物には、その季節に体が必要としている栄養素が多く含まれています。気温が下がり季節の変わり目で体調を崩しやすくなる秋は、体を内側から温めてくれる野菜などが多く旬を迎えます。

カブ、サツマイモ、ハクサイ、ホウレンソウ、柿、梨、ブドウ



重陽の節句

9月9日の重陽の節句の起源は、他の節句同様中国にさかのぼることができます。中国では奇数は縁起のよい陽の日とされ、3月3日、7月7日など奇数が重なる日を幸多い日と考えました。中でも一番大きい陽の数である9が重なる9月9日を「重陽」と呼び、「菊の節句」として伝わりました。

中国では、菊はすぐれた薬効をもつ植物として古くから知られ、4世紀に記された書物には菊が群生している谷を下ってきた水を飲んだ村人たちが長寿になったという「菊水伝説」が登場します。

菊のエッセンスをふくんだ水を飲むと健康で長寿になれる・・・そのような重陽節(重陽の節句)における菊の薬効と伝説は、海を渡って日本の平安貴族にもたらされ季節の行事の中へと定着していったのです。



旬の食材【かぼちゃ】



かぼちゃの栄養

炭水化物、β-カロテン、ビタミンC、食物繊維を含み、うり科の中ではいちばん高エネルギーの栄養食品です。

抗酸化作用や免疫機能を強める効果のあるβ-カロテンの含有量は、野菜の中でもトップクラス。β-カロテンは、体内でビタミンAに変わり、ビタミンCとともに、粘膜の抵抗力を高めて細菌の感染を予防します。食物繊維は水溶性・脂溶性の両方を含み、生活習慣病予防や美容に効果あり。

そのほか、ビタミンE、カリウムも豊富です。

簡単しっとりかぼちゃのケーキ

材料(15cm)

- かぼちゃ 300g
- 生クリーム 200ml
- グラニュー糖 90g
- 薄力粉 30g
- 卵 3個
- バニラエッセンス 適量

作り方

- 準備. オープンを170℃に予熱しておきます。
1. かぼちゃを一口大に切り、600Wの電子レンジで7分加熱します。
 2. 1の皮を取り除き、滑らかになるまでマッシャーでつぶします。
 3. 2に卵、グラニュー糖、生クリーム、バニラエッセンスを加えて泡だて器でよく混ぜます。
 4. 薄力粉をふるい入れ、ゴムベラでサッと混ぜます。
 5. クッキングシートを敷いた型に4を流し入れ、170℃に予熱したオーブンで40分焼きます。
 6. よく冷ましたら完成です。

