

給食だより

第60号
2017年12月

冬至



春分、夏至、秋分が過ぎ、そして今月の22日は冬至です。冬至は、一年の中で最も昼に時間が短く、夜が長い日です。冬至の日には、柚子湯に浸かり、かぼちゃを食べて無病息災を祈る習慣が現在もあります。

この由来は、夜の長さが関わっているとされています。冬至は一年で最も夜である時間が長いため、昔の人々は命の終わる時期だと考えていたようです。その厄を払うためにかぼちゃ等を食べて栄養をとり、体を温め無病息災を願うようになりました。現在もその習慣が続いています。

ゆず



成長が遅いことでも知られ、「桃栗3年柿8年、ゆずの大馬鹿18年」などと呼ばれることがあります。日本の主要な産地は高知県です。

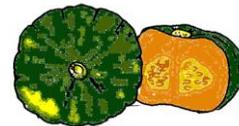
柚子特有の酸味や香りは料理の引き立て役として、陰ながら支える存在でもあります。柚子に含まれる香り成分にはリラックス効果もあり、忙しい時期の疲れやストレスを和らげます。

☆ 一口メモ めか漬と乳酸菌 ☆

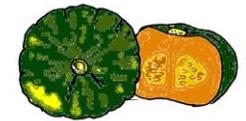


めか漬が、植物性の乳酸菌による発酵食品というのはご存知でしょうか。動物性と違い、植物性の乳酸菌は様々な菌と共存して生きているため、タフで胆汁や胃酸などでも死なず、腸まで届きやすいといわれています。

腸内環境を整えるのには植物性乳酸菌はよいのですが、めか漬は塩分が多いので、高血圧や心臓病、脳血管の病気の管理をしている方は、食べる量に注意しましょう。



かぼちゃ



16世紀ごろに中南米原産のかぼちゃが日本に渡来してから、食べられるようになりました。昔から「冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかない」と言われています。その言葉の由来になるようにかぼちゃの栄養価は野菜の中でも優れています。

抗酸化機能を持つビタミンA・C・Eと、食物繊維、β-カロテンなどがバランスよく含まれているのが特徴です。夏に収穫し、冬まで長期保存できますが、現在は食べ頃を見計らって出荷されています。

日本に流通されているかぼちゃの種類は3つに大きく分けられ、以下のような特徴があります。

◆西洋かぼちゃ; 表面に溝が無くなめらかで、ホクホクとした食感で甘みが強い、栗かぼちゃとも呼ばれる。

◆日本かぼちゃ; 形は平たく縦に溝が入って凸凹していて、水分が多くねっとりとした食感がある。

◆ヘポかぼちゃ; 黄色、オレンジ色、緑色など色や柄も様々で観賞用のもある。

参考文献: 主婦の友社 野菜まるごと大辞典



西洋かぼちゃ



ヘポかぼちゃ



日本かぼちゃ

食べ物が持つ歴史や機能性を知ると、季節の食べ物とされる由来が分かるかもしれませんね。