

12月 食育だよ!



0~2歳向け

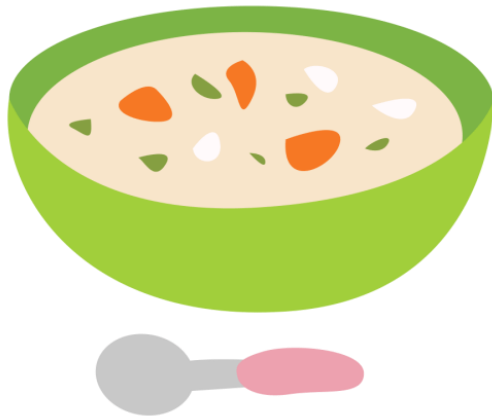
西九州大学 健康栄養学部

冬至にすること

3年 水本絢才

12月22日(金)は、1年で昼の長さが最も短くなる冬至です。冬至は運を呼び込む「ん」のつく食べ物として昔から南瓜なんきんとも呼ばれているかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。昔は夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。ゆず湯は、ゆずの香りで邪気を払うとされており、ゆずの成分が血行を促進し、身体を温めて風邪予防につながります。今年の冬至は、かぼちゃを食べ栄養を補い寒い冬を乗り切りましょう。

かぼちゃと白菜のシチュー



かぼちゃには、βカロテンとビタミンC,Eが含まれており、免疫力の向上、血行を促進、腸内環境を整えてくれる食物繊維などの栄養素が含まれています。また、白菜に含まれるビタミンCは、体内への鉄分の吸収率を高め、ビタミンKとカルシウムには、骨の形成を促し、骨を丈夫にするなど大切な役割があります。



~レシピ~ (1人分)離乳後期

<作り方>

- ・かぼちゃ 一口大2個
- ・白菜 10g
- ・人参 10g
- ・水 200ml
- ・牛乳 80ml
- ・小麦粉 大さじ1
- ・コンソメ 小さじ4/1

- ①人参とかぼちゃと白菜はみじん切りにしておく。
- ②大きめの鍋に、お水 200ml とコンソメ小さじ4/1 を入れて沸騰させる。沸騰したら①でみじん切りにした野菜をすべて入れる。
- ③野菜が柔らかくなるまで弱火~中火でじっくり煮る。
- ④牛乳と小麦粉を加え、さらに弱火で焦がさないように煮る。
- ⑤とろみがついたら完成。