



# 12月食育だより

社会福祉法人 大阪水上隣保館  
山崎保育園



風邪の流行る季節です。手洗い・うがいで予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。12月は、食生活や生活リズムも乱れやすくなります。普段の食事に気を配りながら、風邪等の感染症に負けない身体作りをして、早めの予防・回復で年末を乗り切りましょう。

栄養士 琴浦



## ～色々な種類のかぼちゃ～



かぼちゃには、ビタミンCやビタミンEをはじめ、体内で皮膚や粘膜を正常に保つ働きのあるビタミンAにかわるカロテンなどが多く含まれています。ビタミンAには、皮膚や目の粘膜などを守る働きがあります。

日本で栽培されているかぼちゃは、西洋かぼちゃ・日本かぼちゃ・ペポかぼちゃの3種類に分けられ、その中でも色々な種類があります。かぼちゃは夏から秋にかけて収穫され、果皮がかたく日持ちすることから、昔は野菜の少ない季節の貴重な食べ物として重宝されていました。

**日本かぼちゃ**・・・16世紀頃、日本に最初に伝わった品種で、水分が多くて甘みが少なく、少し粘り気があります。

日本かぼちゃは、醤油との相性がよく、日本料理に適しています。含め煮や天ぷらなどに合います。

**西洋かぼちゃ**・・・明治時代頃に日本で栽培されるようになりました。甘みが強く、ほくほくしていることから

くりかぼちゃとも言われています。現在、売られているものの多くは西洋かぼちゃです。

**ペポかぼちゃ**・・・別名そうめんかぼちゃと呼ばれており果肉がそうめんのようにほぐれる特徴があります。また、

ハロウインのおばけかぼちゃも同じ種類です。

今年の冬至は12月21日です。冬至は、昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。昔から冬至にかぼちゃを食べると脳卒中にならないとか、風邪をひかないなどと言われていました。この日にかぼちゃを使った料理を味わってみてはいかがでしょうか。



## ～冬こそうちのお手伝いにチャレンジしてみよう！～

年末年始は、家族で過ごす時間はいつもより増えるのではないのでしょうか？そこで子どもたちにいつもは中々できない食事のお手伝いを呼び掛けてみてはどうでしょうか？例えば出来上がった料理を食卓まで運んだり、食べ終わった食器を自分で下げる、食卓を拭くなど調理に関わらなくてもできることはたくさんあります。食事以外の場面でもいろいろなお手伝いがあるのでお子さんに合わせたお手伝いでコミュニケーションをとることも、休日の有意義な過ごし方ではないでしょうか。

