

12

月

21

日は、

?? 今日は何の日



“冬至” です!

冬至とは?

北半球において1年で最も太陽の出ている時間が短く、夜が長い日。日照時間は夏至と比べると、北海道で約6時間半、東京で約4時間40分もの差があります。太陽の力が一番弱まり、この日を境に再び力が甦ることから、「一陽来復」の日ともいわれ、悪いことばかり続いた後でも幸運に向かっていく日とされています。

冬至とかぼちゃ

緑黄色野菜の一つで栄養価が高く長期保存のきくかぼちゃは、食料が不足する冬にはうってつけの食材です。昔はかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれ、冬を乗り切るために冬至にはかぼちゃを食べるという習慣ができました。夏の収穫後は甘みが少なく、2~3ヶ月経った頃から甘みと栄養価が増すため、秋から冬にかけてが食べ頃です。

冬至とゆず湯

ゆず湯は江戸時代からの習慣で、冬至の日に入ると「1年中風邪をひかない」という言い伝えがあります。ゆずの皮には、保温効果や血行を良くし体を温めてくれる効果があり、ゆずの香りにはリラックス効果もあります。



かぼちゃの栄養素

◆β-カロテン

免疫力の向上、疲労回復の作用や、目の機能を正常に保ち、疲れ目を改善する働きがあります。また体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜の健康を保つ働きもあります。脂溶性ビタミンのため、吸収率を上げるために揚げ物や油炒めなど、油を使った料理がおススメです。

◆ビタミン類

ビタミンの中でも特に豊富なのはビタミンEとビタミンC。ビタミンEは血液の循環を良くし体を中から温める働き、ビタミンCは免疫力の向上と、ストレスへの抵抗力を強める働きがあります。またビタミンEとCは、一緒に摂る事で相乗効果をもたらすため、どちらの栄養素もバランス良く含むかぼちゃは、とても栄養価の高い野菜と言えます。



かぼちゃ(角切り・乱切り)

今月のおすすめ商品はコレ!



【商品規格】

角切り： 1kg×10袋： 2cm角、約7~8g/ヶ、約125~140ヶ入
乱切り： 500g×20袋： 約20g/ヶ、約25ヶ入

【アレルギー(28品目)】無し

【調理法】加熱してお召し上がりください。

【原料配合】

南瓜 100%(大分)

商品特徴

・大分県の広大な大地で育った、安全安心の国産素材の“かぼちゃ”を使いやすい大きさにカットした商品です。1ヶあたりの大きさは、角切り約7~8g、乱切りは約10g程度と食べやすい大きさになっています。

種類は「西洋かぼちゃ」で、品種は「えびす」。果肉は粉質で、甘味が強いのが特徴です。加熱するとさらに甘味が増してホクホクとした食感になります。

・製造メーカーにおいては、種まきから栽培加工、収穫、製造、販売、運送まで全て一元化して行っているため、常に安定した商品の供給が可能となる体制をとっています。

◆◆おすすめ献立例◆◆

・ごはん
・さばのゆず味噌焼
★かぼちゃの甘煮
・大根の味噌汁

・豚丼
★かぼちゃのいとこ煮
・なめこのみそ汁
・ゆずゼリー

・米粉パン
・ハンバーグ
・コールスロー
★かぼちゃスープ

・きつねうどん
★かぼちゃとナッツ
甘辛揚げ
・切干大根
・りんご