



冬至とかぼちゃ



「冬至」は本格的な寒さへの準備の日と言われています。今年は12月21日です。一年で昼が最も短く、夜が最もながいひです。冬至を境に日の当たる時間は少しずつ長くなりますが、本格的な寒さが到来します。この日は風邪をひかないように「ゆず湯」に入ったり、

「かぼちゃ」をたべる習慣があります。地域によっては「小豆粥」を食べる習慣もあるようですがかぼちゃが一般的なようです。なぜ、かぼちゃを食べるのでしょうか？冬になると野菜が少なくなるので、昔の農村では農作業の再生を願って、神様に貴重なかぼちゃをお供えしていたことが由来だそうです。収穫期は夏(6~9月)ですが、保存がきくかぼちゃで栄養をつければ、風邪や中風(脳血管疾患)にかからないと考えられていました。実際にかぼちゃはビタミンがとても豊富ですので、風邪の予防にやくだったようです。(下記い主な栄養素載せています)今回はかぼちゃを使って簡単作れる『かぼちゃケーキ』のレシピを紹介しています。お役立てください。

《かぼちゃの主な栄養素》

βカロチン	抗酸化作用で免疫力アップ
ビタミンB群	疲労回復
ビタミンC	風邪の予防
ビタミンE	血行促進
カリウム	血圧の安定
食物繊維	整腸作用・便秘予防

【かんたんレシピ】 vol.5

かぼちゃケーキ

《材料》

かぼちゃ 300g 砂糖 80g
生クリーム 200cc 卵 3個
薄力粉 大さじ4 バター 50g

《作り方》

- ① かぼちゃの皮をむき、電子レンジで柔らかくしておく。
- ② すべての材料をミキサーにかけ、なめらかになるまで混ぜる。
- ③ 型に流し込む。170℃のオーブンで約50分焼く。
(今回は100均の紙の型を使用しました。金属の型の場合はクッキングシートを敷いてください)



焼く前の状態です



冷めるとしずみます



しっとりしてます。粉砂糖で飾っても◎。

ご利用された方へお願い

おりーぶ保育園を利用された時の感想やご意見をお寄せください。皆さんが利用しやすく、子どもたちが居心地のいい保育園へと、充実していくために…。是非ご協力をお願いします。同封のハガキにご記入の上、投函していただくとありがたいです。



病児保育所おりーぶ保育園

☎075(862)5800 (市バス南太秦停留所前)

✉ olive-en@kyoto-hokenkai.or.jp

病児保育所おりーぶ保育園

こんなおもちゃ作ってみました！

カシャカシャ音がしたり、ボタンやひもを引っばったり、赤ちゃんが大好きです。

