



～いわき市 学校給食献立紹介～

冬至かぼちゃ

一人当たり栄養価（中学校）：エネルギー86kcal/たんぱく質 2.8g/塩分 0.3g



かぼちゃを食べて風邪知らず！「冬至かぼちゃ」



冬至とは、一年でもっとも昼が短くなる日のことで、毎年12月22日ごろです。昔からこの日にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると風邪をひかないといわれています。かぼちゃは、冷蔵庫がない時代から保存がきくビタミン源がとれる食材として食べられていました。かぼちゃをしっかり食べて寒さをのりきましょう。

材料(4人分)

- かぼちゃ.....1/4ケ
- 砂糖.....大さじ 8
- 塩.....ひとつまみ
- しょうゆ.....小さじ 1
- 水.....100ml
- ゆであずき.....70g

(水煮缶など)

(水の量は味を見て調節してください。)

作り方

- 1 かぼちゃのわた、種、へたを取り、角切りにする。
- 2 砂糖、塩、しょうゆ、水を鍋に入れ煮立たせる。
- 3 ゆであずきを入れて混ぜ、中火で煮て味をなじませる。
- 4 かぼちゃを入れて混ぜ、さらに煮る。
- 5 かぼちゃがやわらかく煮えれば、できあがり。



※地域や家庭により、作り方・材料等は若干異なります。

【献立例】

ソフトめん/牛乳/ちくわの磯辺揚げ/
冬至かぼちゃ/かけ汁

一食当たり栄養価（中学校）：エネルギー781kcal/たんぱく質 33.1g / 塩分 3.6g

