

# いただきます



令和7年12月19日発行  
発行者／芽室町役場  
子育て支援課  
子育て支援係  
電話62-9733

ここでは、食物や栄養、行事の由来に関するこどもをお伝えしています。簡単料理レシピも掲載していますので、ぜひ参考にしてください。

甘くておいしい

## かぼちゃ

### 栄養のポイント

皮やワタは栄養の宝庫。ワタの部分は甘みが一番強く、 $\beta$ カロテンは、実より多く含まれます。食物繊維やビタミンK、ビタミンEも豊富です。

皮は細切りにしてきんぴら風に、ワタはミキサーにかけ、ポタージュやホットケーキ、スクランブルエッグに混ぜるとGood！

栄養素	主な働き
$\beta$ カロテン	<ul style="list-style-type: none"> <li>体内でビタミンAに変換され、皮膚や粘膜を整える。</li> <li>抗酸化作用がありアンチエイジングに効果的。</li> </ul>
ビタミンE 別名： 若返りビタミン	<ul style="list-style-type: none"> <li>動脈硬化や心臓病、認知症の予防に効果的。</li> <li>血流をよくし生殖系のホルモン分泌に作用することから、不妊や流産防止効果も期待される。</li> </ul>



### 芽室町のかぼちゃ

芽室町で生産されるかぼちゃの主力品種は「くり将軍」で、甘い食味とホクホク感、貯蔵性が高いことが特徴です。また、白い皮の「雪化粧」も生産しています。

冬にかけて貯蔵するとデンプンが糖に分解され、甘みが増しホクホク感いっぱいになります。

### 冬至かぼちゃ

12月22日（月）は冬至です。冬至は、1年でもっとも日中の時間が短く、夜が長くなります。

昔は、夏に採れたかぼちゃを大切に保存して冬に食べていました。栄養豊富なので、風邪予防にもなることから、寒い季節を迎える冬至にかぼちゃを食べる風習が、江戸時代頃に生まれたようです。



### かぼちゃの選び方

- 皮がかたく、どっしりと重たいもの。
- ヘタが乾燥して、その周りの実がへこんでいるもの。
- かぼちゃは収穫後、追熟することで甘みが増します。

食育レシピ



# かぼちゃの きんぴら

1人分

熱量 76kcal

たんぱく質 1.1g

脂質 0.7g

塩分 1.1g

食物繊維 1.8g



## 材料 (4人分)

◎かぼちゃ	1/4個
◎しょうゆ	大さじ2
◎みりん	大さじ2
◎砂糖	大さじ1
◎ごま油	大さじ1/2
◎ごま	適量

## 食育の日は19日

いただきますとごちそうさま

毎日ごはんを食べるときに、なにげなく使う「いただきます」と「ごちそうさま」。皆さんはその意味をご存知でしょうか。

「いただきます」は仏教の言葉で「あなたの命をいただかせていただきます。」という意味です。人は生きるために他の生物の命をいただきながら生きているのですね。また、ごちそうさまは「ご馳走様」と書きます。今のように冷蔵庫もなく、交通機関も発達していない時代に、お客様にごちそうを出すためにあちこち走り回って食材を集め、もてなしてくれた人への感謝の気持ちを表す言葉が現在に伝わったといわれています。

どちらも素敵な言葉になりますので、お子さんにその意味を伝えていきましょう。

## 作り方

- ① かぼちゃは、皮を付けたまま千切りにする。
- ② フライパンにごま油を入れ、①を入れ炒める。
- ③ 調味料（しょうゆ・みりん・砂糖）を入れ、さらに炒める。

火が通ったら、火を止め、ごまを全体にからめたら出来上がり♪

### ◆ポイント

かぼちゃは、皮が付いたままカットするには硬くて難しい…

そんな時は、全体を水にくぐらせラップをかけて電子レンジで加熱すると、切りやすくなります。

（目安は、1/2個の大きさで、500Wで30秒）

芽室町公式LINEでレシピを公開中

今回掲載のレシピは芽室町公式LINEで公開しています。  
ぜひご覧になってください。



←お友達登録は、  
こちらからどうぞ