

食育だより⑧ 「旬を迎える、芦別産のカボチャ」

農政係

今回は、これから旬を迎えるカボチャについて、紹介します。芦別では主に「くりふぶき」「えびす」「小菊」「坊ちゃん」が生産されています。

カボチャの歴史は古く、約8千年前から1万年前には栽培されていたといわれています。日本に渡来したのは、1,500年代の中期に、今の北陸県にポルトガル人がカンボジアから持ち込み、大名に献上した、という説が有力だとされています。

現在、日本で栽培されているカボチャの種類は大きく「セイヨウカボチャ」「ニホンカボチャ」「ペポカボチャ」の3つに分類され、「くりふぶき」「えびす」「坊ちゃん」はセイヨウカボチャ、「小菊」はニホンカボチャに該当します。

食材としてのカボチャの栄養価をみると、ビタミンA、ビタミンC、ビタミンEを豊富に含みます。また、デンプンを糖に分解する酵素も含まれているため、貯蔵または低温でゆっくり加熱することで、甘味が増します。更に、保存性にも優れ、常温で数ヶ月の保存が可能です。切った果肉が空気に触れると、数日で腐ってしまいます。なお、切り口がなくても、湿気の多いところでは、外皮についた細かいキズから腐ることがあります。

さて、芦別で生産されているカボチャは、作付けの時期にあたる6月から9月は、暑い昼間と涼しい夜の差が大きいおかげで甘く実り、関西市場などで高い評価を受けています。今年のカボチャが店頭と並ぶのは少し先かもしれませんが、芦別産のカボチャは道の駅の直売所のほか、スーパーなどでお買い求めいただくことができます。

最後に、毎年8月には「農業まつり」が開催されますが、コロナ禍の終息の見通しが立たないことから、昨年に引き続き中止することとなりました。代わりに8月21日に、農協会館前にて「農産物即売会」が開催されますので、芦別産の農産物や農業に理解を深めていただくとともに、地産地消を進めるためにも、この機会に農産物をお買い求めください。



出荷される芦別産「くりふぶき」

★家庭で食育を実践しよう★
(第3次芦別市食育推進計画より)
あ 朝ごはんをしっかり食べよう
し しょっぱい味は控えめに
べ ベジタブル(野菜)はたっぷり
つ つかおう! 芦別産の美味しい食材
し 食育の日☆毎月19日は
「みんなでごはんを食べよう」

フルーツゼリー



幼児1人分のカロリー
【61Kcal】

提供：芦別市つばさ保育園

寒天には食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維には腸内環境を整える、便通を改善するなど体に良い作用があるといわれています。

食事摂取基準(2020年版)では食物繊維の摂取不足が生活習慣病の発症率または死亡率に関連していることから3歳以上で目標量が設定されています。そのため、食物繊維が不足気味な日本人は意識して食物繊維を摂取する必要があります。

今回は、食物繊維が豊富な寒天を使ったレシピをご紹介します。

▶材料 幼児4人分……………
・みかん缶60g・パイナップル缶60g・

カルピス60g・★粉寒天2g・★水200g・★砂糖8g

▶作り方……………

①みかん缶・パイナップル缶は細かく刻んでザルでしっかりとしぼり、水気をとる。②刻んだフルーツはバットに分けて入れ、敷き詰めておく。③鍋に★の材料を入れて煮溶かし、鍋全体に小さな泡が立ってきたら火からおろす。カルピスを入れて混ぜ合わせる。④③をフルーツの入ったバットにおたまでゆっくり流し、粗熱をとって冷蔵庫で冷やし固める。⑤④が固まったらまな板にあけて角切りにしてカップに分け入れて完成。

栄養士さんおすすめ
健康レシピ