

## 南瓜

## かぼちゃの汁粉

今月の体があたたまるレシピは、おかずやデザートにもなり、子どもから大人まで美味しく喜んでもらえるかぼちゃを使った汁粉です。気軽に作れ、甘くておいしいので、子どもにも大人気です。是非、ご賞味ください。



かぼちゃの名前の由来は、16世紀ごろに、カンボジアの瓜として日本に伝来し、その国名が由来です。

体があたたまる  
レシピ第2弾!

かぼちゃの汁粉レシピ  
(1人分 119kcal)

## 材料(4人分)

かぼちゃ・・・100g  
牛乳・・・160cc  
砂糖・・・ 8g

<白玉だんご>  
1人3個分

白玉粉・・・ 60g  
牛乳・・・大さじ3杯

## 作り方

- ①かぼちゃは皮、種、ワタを取り、厚さ5mmにスライスして牛乳、砂糖と一緒に弱火で煮る。
- ②白玉粉に少しずつ牛乳を加えて練り、耳たぶ程度の柔らかさになったら、小さく丸めて白玉だんごをつくる。(1人3個)  
※やわらかさが足りなければ、様子を見ながら少しずつ牛乳や水を加える
- ③白玉だんごを熱湯の中に落として2～3分茹で、浮いてきたら30秒待ち、冷水にとる。
- ④白玉だんごを器に盛り、①を注ぐ。

健康支援課・管理栄養士さん  
からのコメント

かぼちゃは、緑黄色野菜を代表する野菜のひとつです。ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。中でも、ビタミンEは毛細血管を広げ、血行を良くする作用があるため、体が温まり、冷え症の緩和にもつながります。

毎月19日は食育の日

## 楽しい団らん ～心と体に栄養を～

節分とは、季節の変わり目。立春、立夏、立秋、立冬の前日をさしますが、一般的に立春の前日が有名です。

季節の変わり目は、邪気が生じやすいことから、「福は内、鬼は外」と声を出しながら、お面をかぶった“鬼”に豆をぶつけて、玄関から家の外へ追い出します。

豆を自分の年の数だけ食べると、一年間は“無病息災”で過ごせるといわれています。

### 【節分の食べ物～恵方巻きの由来～】

恵方巻きは縁起の良い七福神にちなんで、7種類の具材が入った巻きずしのこと。福を巻き込んだ太巻きを恵方を向いて食べると、商売繁盛や無病息災をもたらすとされています。

#### 【恵方巻きのルール】

- ①恵方を向く
- ②黙って食べる
- ③一気に食べる（丸かぶりする）



2月3日は節分

食育トピック

団らんウォームシェアしよう！

今年の恵方は 南南東！！

## 「COP21」で「パリ協定」が採択されました

気候変動枠組条約第21回締約国会議(COP21)において、2020年以降の地球温暖化対策の新たな国際的な枠組みである「パリ協定」が採択されました。(京都議定書以来18年ぶりの国際的枠組み)

主な内容としては、

- ・世界共通の長期目標として産業革命前からの気温上昇を2℃未満に抑制。1.5℃未満に収まるように努力。
- ・主要排出国を含むすべての国が削減目標を5年ごとに提出・更新すること、共通かつ柔軟な方法でその実施状況を報告し、レビューを受けることが採択されました。

今後、一層の温室効果ガス削減が求められます。



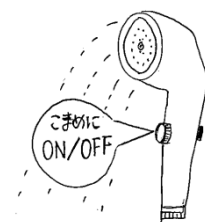
写真: <http://www.cop21.gouv.fr/en/>

温暖化トピック

## 省エネ型シャワーヘッドにしていますか？

シャワーヘッドを交換することで、水・ガスの省エネにつながります。手元に止水スイッチ・空気を取り入れるタイプ・吐水量をシャワーヘッド内部で調整するタイプなどがあります。節水シャワーヘッド+手元スイッチ付の節水効果は、最適流量6.5L/分で、約48%の試算が出ています。

(出展)環境省:事業者のためのCO2削減対策Navi



省エネトピック

■節電は、無理のない範囲でご協力をお願いします。

体調がすぐれない方々、障害のある方々、高齢者の方々、寒冷地にお住まいの方々など、それぞれのご事情のもと、無理のない範囲でご協力(使用していない部屋の電気はこまめに消す等)をお願いします。