



??年越しそばは、 なぜ食べる??

- ・健康を祈願するため
- ・長寿を祈願するため
- ・金運を祈願するため
- ・運気を上げるため
- ・苦労や借金を切り捨てるため

年越しそばには、
様々な意味があります。

など... ※諸説あります。

そばの栄養

- ・良質なたんぱく質
 - ・疲労回復ビタミンとも呼ばれるビタミンB1
 - ・栄養素の代謝を助けるビタミンB2
 - ・ポリフェノールの1種であるルチン
- などが豊富に含まれています。



“ルチン”に注目！！

強い抗酸化作用があり、
生活習慣病の予防に効果的です。
また、ビタミンCの吸収を促進する
はたらきもあり、ビタミンCとの併用で、
体内のコラーゲン合成などを
助けます！！
そのため、血管強化にもつながります！

12月22日は冬至です！

冬至にかぼちゃを食べるのはなぜ??

昔の冬至は、“運盛り”といい「ん」のつく食べ物を縁起物として食べていました。
かぼちゃも南瓜(なんきん)と呼び、運盛りの1つです。

・・・かぼちゃコロッケ・・・

かぼちゃ	1/4個	☆	小麦粉	適量
バター	小さじ1		たまご	1個
揚げ油	適量		パン粉	適量

- ① かぼちゃの皮と種をとり、適当なサイズに切り、電子レンジで加熱する。
- ② かぼちゃが柔らかくなったら、フォークなどでつぶし、バターを加えて混ぜ合わせる。
- ③ お好みの形に成形、衣(☆)をつける。
- ④ 油で揚げる。
かぼちゃには、火が通って入るため、衣が色づいたら完成！！

かぼちゃの簡単な切り方

- ① 包丁の刃の根本を使い、かぼちゃのヘタを切り落とします。
(反対側も切り落とすと、かぼちゃが安定します。)
- ② 包丁の先をかぼちゃの真ん中に差し込み、下に引き落とすようにする。
- ③ 反対側も同様に、包丁を入れる。

