

がつ にち げつ
12月22日(月)は、

ぎょうじしょく どうじ しょうかい
行事食「冬至」の紹介

こんだて しょうかい
献立の紹介



わしょく きせつ ぎょうじ いわ
和食には、季節ごとの行事やお祝いの
ひ た とくべつ りょうり ぎょうじしょく
日に食べる特別な料理「行事食」がありま
す。

とうじ ねん もっと ひる みじか うん き さ
冬至は、1年で最も昼が短く運気が下
がると考えられていたため、幸運を呼び
こ むびょうそくさい ねが さまざま ふうしゅう う
込み、無病息災を願う様々な風習が生ま
れました。冬至の行事食には、昔の人のた
くさんの知恵と願いが込められています。

とうじ
冬至 とは



ことしは、がつ にち とうじ
今年、12月22日が冬至です。
とうじ たいよう いち ねんかん もっと ひく ひ で
冬至は、太陽の位置が1年間で最も低く、日が出ている時
かん ばんみじか ひ
間が1番短くなる日のことです。

とうじ
冬至には、「ん」がつく食べ物を食べると「運が良くなる」と
いわれています。なかでも「なんきん」といわれるかぼちゃが
ゆうめい うん えいようか たか
有名ですが、運がよくなるだけでなく、栄養価の高いかぼちゃ
を食することで「かぜを予防する」という意味もあります。ま
た、ゆずの香りで邪気を払い、体を温めるためにゆず湯に
はい とうじ しょうじゅう
入りかぜを予防する風習もあります。

きょう とうじ だんごじる ね
今日の「冬至のかぼちゃ団子汁」には、かぼちゃを練りこん
で作った調理士さん手作りの団子が入っています。

しっかり食べて、寒い冬を元気に乗り切りましょう。



た もの うん き
「ん」がつく食べ物で運気アップ

「ん」がつく食べ物は、運気上昇と同時に
えいようほうふ おお さむ ふゆ けんこう
に栄養豊富なものも多く、寒い冬を健康に
の き むかし ひと ち え つ
乗り切るための昔の人の知恵が詰まっ
ています。

なかでも「ん」が2つ付き、たくさんの
こううん よ こ
幸運を呼び込めるといわれている食材を
「冬の七種」といいます

・なんきん(かぼちゃ)



・れんこん



・にんじん



・ぎんなん



・かんてん



・きんかん



・うどん(うどん)