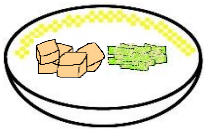
冬至

12月22日（火）は、行事食「冬至」献立です。

献立の紹介

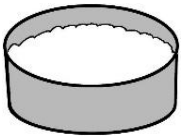


ぎゅうにゅう



はくさいのごまあえ

けいにくのゆうあんやき



ごはん



かぼちゃだんごじる

日本には、昔から受け継がれてきた食文化として、季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別な料理「行事食」があります。

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。



冬至 とは



今年は、12月22日が冬至です。

冬至は、太陽の位置が1年間で最も低く、昼の時間が最も短く、夜の時間が最も長くなる日のことです。

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。なかでもかぼちゃが有名ですが、運が良くなるだけでなく、栄養価の高いかぼちゃを食べることで「風邪を予防する」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入り風邪を予防する風習もあります。

今日の「かぼちゃ団子汁」には、調理員さん手作りのかぼちゃを練りこんで作った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。





「ん」がつく食べ物で運気アップ！

「ん」がつく食べ物は、運気上昇と同時に栄養豊富なものも多く、寒い冬を健康に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
- うんどん（うどん）













