



今年 は 12月22日(木) 冬至と食べ物

冬至は1年のうちで最も昼(日の出から日没まで)の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」、明日からは太陽の力が強くなってくる＝「運」も良くなってくると考えたのです。なので、冬至には「ん」のつく食べ物を食べて、もっと運がよくなるようにしようと思いました。その他にも、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なカボチャや、悪いものを払う小豆などを食べて力をつける習慣ができたそうです。

冬至の時期は、寒さも厳しく、畑にも作物がなくなります。そんな時に、やがてやって来る春を待ち、冬の間、元気に過ごせるようにとのみんなの願いがこもった行事です。

給食は、『れんこん入りのハンバーグ』と『南瓜(かぼちゃ:なんきん)の味噌汁』献立です☆彡

「ん」のつく食べ物



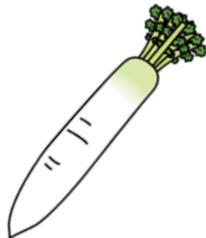
かぼちゃ (なんきん)



うどん



れんこん



だいこん



にんじん

「あずき」



赤い色が邪気を払うとされ、小豆を食べる風習があるところもあります。

「ゆず」



冬至に「ゆず湯」に入るのは、ゆずの強い香りが、悪いものを払ってくれると考えられたからです。

参考：学校給食 11月号

冬野菜がたくさん収穫できています！～水菜～



年中さんが、育てている冬野菜の一つ「水菜」を紹介したいと思います。畑の作物と作物の間に水をひいて、栽培したことが名前の由来とされ、寒い時期にぐんと味がよくなります。肉や魚の臭みを消してくれるので鍋物に使われることが主流でしたが、サラダで食べることも多くなってきました。サラダにするときは、切った後に軽く塩もみすると、しんなりして食感がよくなります。βカロテン含有量の高さから「緑黄色野菜」に分類され、βカロテン・ビタミンC・ビタミンE・カルシウム・鉄分などの栄養素が豊富な野菜です。湿らせた新聞紙で包み、冷蔵庫の野菜室で根元を下にして立てて保存しましょう。

参考：野菜&果物図鑑