

2023年度 12月号 明石市立幼稚園 給食だより

12月22日 冬至 (とうじ)

冬至は、1年の中で一番昼が短い日で、この日を境にだんだんと日が長くなっていきます。冬至の日には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入る習慣があります。冬至にまつわる食べ物についてご紹介します。

かぼちゃ

「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」と聞いたことはありませんか？



野菜の少ない冬、保存のきくかぼちゃを食べて栄養を補い、健やかに過ごそうという昔からの知恵です。

ゆず湯

ゆず湯には血行促進作用があり、からだを温めます。また、ゆずの強い香りは邪気を払うとも言われています。



大みそかには年越しそば



年越しそばは、江戸時代中期からの習慣といわれています。そばのように細く長く達者で暮らせることを願い、食べられてきたそうです。また、そばは切れやすいことから、今年の悪いことは切り捨て、新年に持ち越したくないという思いや、痩せた土地でも力強く育つそばにあやかりたいとの思いから、とも言われています。

今年も残すところ、あと1か月ですね。これからの季節はクリスマスやお正月など、子どもたちにとって楽しい行事がたくさん待ち構えています。

風邪などで体調を崩さないように、栄養たっぷりの食事を摂って、元気に冬を乗り切りましょう！

冬至の七種 (ななくさ)

昔から冬至は「一陽来復 (いちようらいふく)」といい、太陽が生まれ変わる日とされ、この日から太陽がよみがえると考えられていました。

かぼちゃは「なんきん」とも呼ばれ、「ん=運」がつく食べ物は縁起が良いとされています。

なんきん (南瓜)、れんこん (蓮根)、にんじん (人参)、ぎんなん (銀杏)、かてん (寒天)、うどん (饅頭: うんどん)、きんかん (金柑) は冬至の七種 (ななくさ) と言われ、食べると運が倍になりさらに縁起が良くなるとされています。



幼稚園の給食では、冬至の日は「南瓜の煮物」が登場します♪
かぼちゃを食べ、元気に過ごしましょう！



旬の食材 ブロccoli

ブロッコリーは、幼稚園の給食でもよく登場する野菜の一つです。

スーパーでも一年中見かけるブロッコリーですが、その旬は冬になります。一般的には、夏に種をまき、晩秋から春先にかけて収穫されます。β-カロテンやビタミンCが豊富で、風邪予防にも役立ちます。旬のこの時期が、味も栄養価も抜群に優れています。