

冬至ならではの習慣とは？

12月に入り冬の寒さが厳しくなってきた頃、暦の上での季節の節目「冬至」がやってきます！
冬至とは1年のうちで最も昼が短く夜が長い日のことです。今年の冬至は12月22日(日)です。

冬至で食べる食べ物の中で一番有名なのが「いとこ煮」ですね。



冬至には、「ん」のつくものを食べると「運」が呼び込めると言われています。かぼちゃは異名を「南京(なんきん)」といい、「ん」のつく食べ物です。

かぼちゃの旬は夏ですが、長期保存がきくため、冬に栄養を摂るのに最適な食べ物でもあります。

かぼちゃは栄養面でも優れていて、ビタミンAやEなどが豊富なため、風邪の予防にも効果的です！

また、あずきの赤い色は厄除けや魔除けに効くとされ、古くから食べられているのです。

★ここで豆知識★

いとこ煮の名前の由来は諸説ありますが、かたい材料から順に煮る「おいおい(甥)煮る」と小豆と野菜を別々に煮る「銘々(姪姪)に煮る」といったことから、「甥」と「姪」で「いとこ煮」と呼ばれるようになったと言われています。

かぼちゃの他にも、人参、蓮根、銀杏、きんかん、寒天、うどん(うどん)などがあり、これらは「冬至の七種(ななくさ)」と言われています。「冬至の七種」には、「ん」が2個も付いていて沢山の運が呼び込めると言われています。

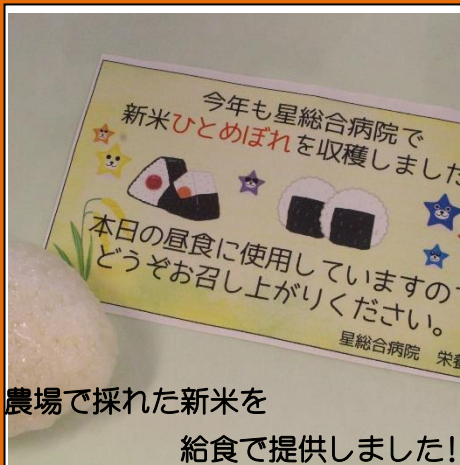


12月22日は病院給食でも「いとこ煮」が出るので、楽しみにしてください！



11月 JOYEAT⁺プロジェクト

JOYEAT⁺プロジェクトは栄養科による給食改善と地産地消の取組みです



11/20 (水) 昼食
新米の振る舞い
栄養士が新米を使
ってお手製の鮭と
梅のおにぎりを作
りました！
病院でお米を作っ
ていることに驚か
れる方が多くいま
した。



11/29 (金) 昼食
大根パスタの
トマトソース
毎週火曜日の青空
市で出店している
大根を使用しまし
た。
若い年齢層の方に
好評でした。