

栄養科だより 12月号

冬至ならではの習慣とは？

令和元年 12月発行

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。

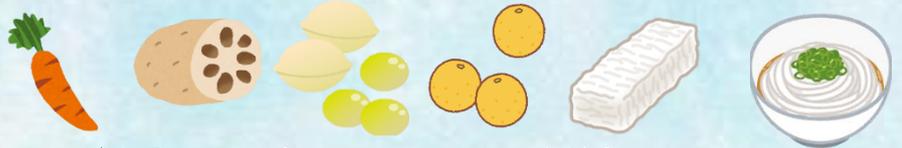
かぼちゃは栄養面でも優れていて、ビタミンAやEなどが豊富なため、風邪の予防にも効果的です！

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)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「冬至かぼちゃ」が出るので、楽しみにしてください！



11月

メニュー紹介

冬野菜には体を温める効果があります。
たくさん食べて体も心もポカポカに！

野菜たっぷり
ほかほかけんちんうどん



サクサクあじフライ
華やかたけのごごはん

