

食育ニュース

12月20日(金)

とうじ こんだて
冬至の献立



皿なし

ぎゅうにゅう
牛乳

きんとんしらたま
りんごの金団白玉

ゆずじょうゆを
まぜましょう。

深皿

ほうとう

ふうみあ
ゆず風味和え

副菜皿

12月22日の冬至の献立です。1年で最も昼が短く、夜が長いと

される冬至。日照時間が短いこの時期に備え、昔から人々は日光を

あびて育てた南瓜を大切に保存しました。それを冬至の日に食べると病気にならない

と考えていたからです。実際、野菜が少なくなるこの季節、南瓜はビタミンが豊富で、

かぜ予防に大活躍。理にかなっていると言えます。また、ゆず湯に入る習慣や、災厄

を払うため赤色の小豆を食べる習慣があります。さらに、「運盛り」と呼ばれる縁起担ぎ

もあり、特に「ん」が2つ付く食べ物は「冬至の七種」と呼ばれています。



クイズ

Q. 名前に「ん」が付く「冬至の七種」である食べ物を、7つ教えてください。

①なん〇ん ②にん〇ん ③ぎん〇ん ④か〇ん ⑤きん〇ん ⑥れん〇ん ⑦うん〇ん

冬至の日に「ん」がつく物を食べると、幸運を呼び込むという言い伝えがあります。名前に「ん」が2つ付く食べ物（冬至の七種）の答え（これらの他にもあります）①なんきん（かぼちゃ）②にんじん ③ぎんなん ④かんとん ⑤きんかん ⑥れんこん ⑦うどん（うどん） など

