

冬至の献立



皿なし

ぎゅうにゅう
牛乳

郷土料理
「愛知県」

あずき む
かぼちゃと小豆の蒸しケーキ

ゆずじょうゆを
まぜましょう。

深皿

にこ
みそ煮込みうどん

副菜皿

ふうみあ
ゆず風味和え

今日は冬至で、1年で最も昼が短く、夜が長いとされる日です。日照時間が短いこの時期に備え、昔から人々は日光



をあびて育った南瓜を大切に保存してきました。それを冬至の日に食べると病気になるのでは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、災厄を払うために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。

給食室の様子



かぼちゃは蒸してペースト、小豆は一度ゆでこぼしてから砂糖で丁寧に煮含め、蒸しケーキの生地に加えました。

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。

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うんどん (うどん) など