

保護者の皆様へ

R3. 11. 24  
花園保育園

## 12月21日冬至の給食メニュー

一年の中で昼間の時間が最も短くなる冬至の日、地球の北半球では夜が一番長く、昼が一番短い日です。


日本には昔からこの日にゆず湯に入り、カボチャを食べると風邪をひかないという習わしがあります。元々は、運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ（なんきん）を食べたそうです。カボチャに豊富に含まれるビタミンAには皮膚や粘膜、視力、胃や歯にも効果があります。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として食べました。

日本では「冬至南瓜に年とらせるな」という言い伝えがあります。これは南瓜（カボチャ）は冬至を過ぎる頃に傷んでくるので、年内に食べきろうという教えです。夏とれたカボチャは栄養を損なわずに、冬至辺りまでは保存が効くということでもあります。

冬至にはカボチャと小豆と一緒に炊いた「カボチャのいとこ煮（小倉煮）」が食べられます。小豆は赤い色で邪気や厄を払う力があるとされ、カボチャで運気を上げて小豆で厄災を払う、冬至にぴったりな組み合わせです。

ゆず風呂に入ることも昔からの風習の一つです。ゆずにはたくさんビタミンCがあり、風邪予防や疲労回復、気持ちをリラックスさせる効果があります。また、新陳代謝を活発にして、血行を良くし、さらには殺菌作用のある成分も含まれています。

冬至には、ゆずをお風呂に入れて子供といつもととは一味違うひと時を試されてみてはいかがでしょうか？カボチャとゆずの2大強力パワーを貰って冬を元気に乗り切りましょう。



今年の冬至は12月22日ですが、発表会が催されることから21日に冬至メニューとして、カボチャと小豆のいとこ煮（小倉煮）を作り、給食で出すことにしました。

(こ)

