

# 冬至 ～とうじ～

冬至は、1年の中で最も太陽が出ている時間が短いので、昼の時間が短く夜の時間がいちばん長い日です。日照時間が最も短くなり、一年のうちで体が弱りやすいと考えられていました。そこで江戸時代には、冬至には体に良いものや温めるものを食べて無病息災を祈る習慣ができました。

冬至には「一陽来復（いちようらいふく）の日」という別名があります。冬至で太陽の力が最も弱まった後、再び力が蘇るという意味があります。ここから転じて、一陽来復には「悪いことが長く続いた後、物事が良い方向へ向かうこと」という意味もあります。

冬至にゆず湯に入る風習があります。

これは冬至＝「湯治（とうじ）」にゆず「融通」がきくというゴロ合わせからきているという話もあります。ゆずには血行促進効果があるため、ゆず湯に入ると風邪をひかないと言われてきました。



## 冬至にちなんだ食べ物

### かぼちゃ



昔は今のように冬でも栄養のある野菜が手に入るわけではありませんでした。そのため夏に収穫したかぼちゃを大切にしておき、収穫の少ない冬に食べていました。緑黄色野菜で栄養価が高く、冬まで貯蔵できたという理由から、冬至にかぼちゃを食べるようになりました。

また、かぼちゃは「南瓜（なんきん）」とも言われ「ん」が2つ付いた運の良い食べ物という意味もありました。

### 「ん」のつく食べ物

冬至を境にこれから日が長くなり「運」が上昇し始めることから、「ん」のつく物を食べて、縁起がつかう風習が生まれました。南瓜（なんきん）・銀杏（ぎんなん）・寒天（かんてん）・人参（にんじん）・饅頭（うんどん＝うどん）・蓮根（れんこん）・金柑（きんかん）の七種類は、「冬至の七種（とうじのななくさ）」と言われています。

### 給食では・・・



2020年12月の献立より

12月		ごはん 牛乳 たらちり かぼちゃのそぼろあんかけ 焼きのり	
●たらちり		●かぼちゃのそぼろあんかけ	
木綿豆腐	30	かぼちゃ(冷)	50
たら(角)	30	豚肉(ひき)	8
鶏肉	10	乾燥大豆(粒)	2
はくさい	40	しょうが	0.2
ねぎ	20	しょうゆ	2.5
にんじん	5	砂糖	0.8
えのきたけ	5	みりん	0.8
みずな	3	でんぷん	0.5
しらたき	20	削り節・水	10
しょうゆ	1	●焼きのり	
酒壺	0.5		1/12切5枚
酒壺	0.7		
削り節・だし昆布・水	50		
ゆず	0.2		
しょうゆ	1.8		
削り節・水	1.8		
エネルギー 586kcal		たんぱく質 26.0g	

