

12月21日は『冬至』です

冬至は、「一年で一番太陽の出ている時間が短い日」です。この日以降、少しずつ昼間の時間が長くなっていきます。昔の人はこの日を「太陽の力がいちばん弱まる日」とし、冬至を境に運気が上がっていくと考えていました。新しい年に向けて、香りの強いゆずを入れた「ゆず湯」で厄払いをし、無病息災を祈るという風習であったようです。



★「ん」のつく食べ物で運氣アップ?

また、冬至には「**ん**」が2回付く食べ物を食べると運氣が上がると言われています。「冬至の七種(ななくさ)」とも呼ばれているようです。

①なんきん (かぼちゃ)

夏が旬ですが、冬まで長く貯蔵できて栄養もあることから昔から重宝されてきました。ビタミン A や糖質に富み、エネルギー源になってくれます。

②にんじん

ビタミン A がのどや鼻の粘膜を保護してくれる働きがあります。

③れんこん

不溶性の繊維質だけでなく、ビタミン C や鉄分も含んでいます。

④かんでん

水溶性食物繊維を多く含み、腸内環境を整えてくれます。

⑤きんかん

ビタミン C が豊富ではちみつ漬けなどにすると喉にやさしいです

⑥うどん(うんどん)

消化が良く、温かい物を食べることで体温を上げる効果があります。

⑦ぎんなん

去痰作用があると言われてはいますが、お子さまは食べ過ぎに注意が必要です！

「ん」が2回つく食べ物は、偶然にも冬の風邪予防に効く栄養が揃っています！

園でも12月19日の給食は冬至の食材を使った献立を提供いたします。



ぎんなん

とうじ ななくさ 冬至の七種



れんこん



なんきん
(かぼちゃ)



にんじん



きんかん



かんでん



うどん

冬至におすすめ◎メニュー

かぼちゃ入り豆乳坦々(たんたん)うどん

(大人2人+子ども2人)

- ・うどん 600g
- ・豚ひき肉 180g
- ・ねぎ 1本 (みじん切り)
- ・かぼちゃ 150g (短冊切り)
- ・水 550g
- ・豆乳 200g
- ・鶏がらスープの素 小さじ1
- ・白みそ 大さじ3
- ・すりごま 大さじ2
- ・ごま油 大さじ1

☆

<作り方>

- ①鍋に油(分量外)をひいて、豚ひき肉→ねぎ→かぼちゃの順に炒める。(かぼちゃは崩れてもOK)
- ②水、☆の調味料を加えて煮る。
- ③具材がやわらかくなったら豆乳、ごま油を加えて汁の出来上がり。
- ④あたためたうどんにかけていただきます！

☆辛くないのでみんなで一緒に楽しめます！