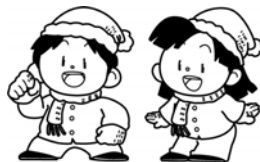


# ランチニュース



平成22年12月  
大府市教育委員会  
大府市学校栄養士会

さむ きせつ げんき

## 寒い季節を元気にすごそう

12月に入り、いよいよ冬の寒さも本格的になってきました。日に日に夜が長くなっています。12月22日は冬至<sup>とうじ</sup>といって、一年の内で一番夜が長くなります。カゼをひかずに元気に過ごしたいですね。ところで、昔の人たちは、今のように便利な暖房器具もないのに健康に過ごしていました。いったいどんな工夫をしていたのでしょうか？冬至にまつわる言い伝えや習わしから、昔の人の生活の知恵を探ってみましょう。

### 冬至に「ん」の付く食べものを食べると幸せになる

「ん」は「運」で、「運」がたくさんついて幸せになるということです。「冬至<sup>ななくさ</sup>の七種」と呼ばれる食べものには、「ん」が二つ付いています。

- ・なんきん（南瓜・かぼちゃ）
- ・にんじん（人参）
- ・れんこん（蓮根）
- ・きんかん（金柑）
- ・ぎんなん（銀杏）
- ・かんとん（寒天）
- ・うんどん（饅頭・うどん）



かぼちゃ

なつや

### 冬至に南瓜を食べると夏病みせめ

昔は冬に食べられる野菜が少なかったため、夏にとれた南瓜を保存し、冬にも食べていました。

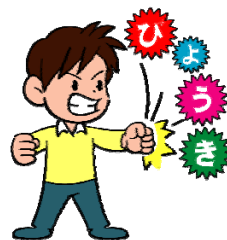
南瓜にはカロテンが多く、病気に対する抵抗力がつきます。また、ビタミンCも多く含まれていて風邪予防になります。冬を元気に乗り切れば、夏になっても病気をしないとされています。



### 冬至に柚子湯に入って無病息災を願う

「冬至」は湯につかって病気を治す「湯治<sup>とうじ</sup>」とかけ、「柚子」は「融通<sup>ゆうすう</sup>」とかけ、冬至に柚子湯に入って、融通がききますように、健康でありますようにと願うことが習わしになっています。

お風呂につかると、体が芯から温まり、血行が良くなって、新陳代謝も促進されます。また、柚子の良い香りが心身をさわやかにしてくれます。



どの言い伝えも、現代にも通用する寒い季節にあった食事や生活の知恵が込められています。今年の冬は、「ん」のつく食べ物を食べて、健康で幸せに過ごしたいですね。



毎月19日は「食育の日 ~おうちでごはんの日~」



### 給食レシピ紹介・・・「かぼちゃサラダ」

かぼちゃ嫌いの人にも食べやすい、おすすめ献立。

<材料：4人分>

- かぼちゃ(いちょう)・・・120g
- きゅうり(薄切り)・・・40g
- コーン・・・・・・・・・・20g
- 塩・こしょう・・・・・・少々
- マヨネーズ・・・・・・・・適宜

<作り方>

- ① かぼちゃはいちょう切りし、やわらかくなるまでゆでる。
- ② きゅうりは薄く輪切りにする。
- ③ かぼちゃが冷めたら、きゅうり・コーンと混ぜ、塩こしょうを振り入れ混ぜ合わせる。
- ④ 食べる直前に、マヨネーズで和える。