

今年も残すところあと1ヶ月。日が暮れるのも早くなり、冬の訪れを感じます。朝・夕の空気もすっかり冷え、寒さの厳しい季節になりました。楽しみな行事も多い12月ですが、体調を崩しやすい季節でもあります。年末年始を元気に過ごせるよう、日々の体調管理に気を付けましょう。

12月22日は冬至の日♪



冬至とは、一年のうちで最も昼間の時間が短い日のことです。冬至の日にはかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入る習慣があります。

冬至の日を境に昼間の時間が長くなる(陽が差す時間が長くなる)ことから、この日以降、上昇運に転じるとされ、

冬至の日に「ん」がつく食べ物を食べると「運」が呼び込めると言われています。「ん」がつく食べ物を食べることを、「運盛り」と言います。

「ん」がつく食べ物の中でも、2つ「ん」がつくと運も倍増すると考えられており、「ん」が2つつく食べ物7種類のことを「冬至の七種(ななくさ)」と呼びます。

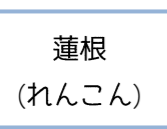
冬至の日には「冬至の七種」を食べて運を呼び込みましょう。



冬至の七種とは？



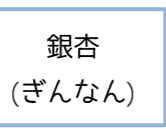
南瓜
(なんきん)



蓮根
(れんこん)



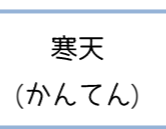
人参
(にんじん)



銀杏
(ぎんなん)



金柑
(きんかん)



寒天
(かんてん)



饅頭
(うんどん)
(うどんのこと)

ゆず湯に入るのは何で？



ゆず湯に入ると、風邪をひかずに元気に冬を過ごせると言われています。



これは昔、強い香りのもとには邪気がおこらないという考えがあり、冬が旬のとてもいい香りがするゆずを浮かべたお風呂に入ること

で邪気が払えると考えられていたためです。

ゆずには血行を促進して身体を温める効果や、香りによるリラックス効果が期待できるので、冬至の日にはゆず湯に入って、元気に冬を過ごしましょう。

ゆたか園の冬至の日メニュー

《かぼちゃのいところ煮》

【材料】(幼児1人分)

- ・かぼちゃ : 40g
- ・ゆであずき : 20g
- ・出汁 : 適量
- ・濃口醤油 : 1g

【作り方】

- ①かぼちゃは洗って種を取り、食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に①と浸るくらいの出汁を入れて、かぼちゃが柔らかくなるまで煮る。
- ③かぼちゃが柔らかくなったら、ゆであずきと醤油を加えて落とし蓋をして煮る。
- ④かぼちゃに味が染みたら完成！

