



## 食育だより

令和 7 年 12 月

ほけっとランド赤羽保育園

保育士 清水 裕太

栄養士 岡田 尚大

朝夕の寒さが激しくなってきました。風邪をひきやすい季節です。  
この時期は、身体を温めてくれる根野菜やビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めてくれるきのこ等で風邪予防をしていきましょう。



### ☆冬至は「始まり」の日☆

冬至とは、一年中で昼がいちばん短く、夜はいちばん長くなる日のこと。



現在の暦では 12 月 22 日ごろにあたります。この日を境に、太陽が出ている時間が少しずつ長くなっていき、夏至、つまり昼がいちばん長く、夜がいちばん短い日に向かっていきます。そのため、全ての命はこの時期から動き始めるという考えから、昔は冬至の日を一年の始まりとする考え方もありました。

また、一年で最も昼の時間が短いことから冬至は、運気が下がり身体も弱ると考えられていました。それを乗り越えるために、幸運を呼び込み無病息災を願う風習が生まれたと言われています。冬至は「一陽来復」とも呼ばれるように、悪い運気が終わり幸運に向かう始まりの日でもあると考えられていたのです。

### ◎かぼちゃを食べる理由

かぼちゃは、夏に収穫してから長期間保存できる野菜です。また、体を温めてくれるβカロテンや風邪をひきにくくしてくれるビタミンCがたっぷりです。

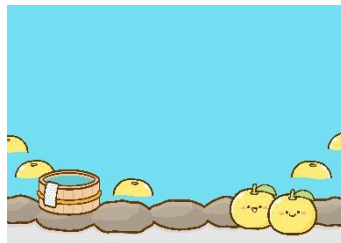
そのため、冬の時期でも栄養を摂ることができるため、昔の人々にとっては貴重な食材でした。

また、「ん」が付く食べ物を食べると「運がつく」とされ、かぼちゃ（別名：南瓜〈なんきん〉）が縁起の良い食べ物として選ばれました。

他にも「れんこん」「にんじん」「だいこん」「ぎんなん」「うどん」「かんでん」など、“ん”がつく食べ物を「運盛り」と呼んで食べる風習もあります。



## ◎ゆず湯の由来



ゆず湯は江戸時代に始まったといわれています。

銭湯などで「冬至に湯治（とうじ）」とかけて、語呂合わせから広まったという説が有名です。

ゆずは強い香りを放つことから、昔は「邪気を払う」「厄除け」の効果があると信じられていました。

さらに、ゆずにはビタミンCが豊富に含まれ、血行促進や冷え性改善、風邪予防にも効果があるとされます。

そのため、冬至の日にゆず湯に入ることによって、体を温め、無病息災を願うという風習が生まれました。

## ☆冬至のおすすめレシピ☆

冬至の際、食べる料理【いとし煮】

赤い色で邪気や厄を払う力があるとされている小豆と組み合わせる事で、かぼちゃで運気を上げ、小豆で厄災を払う。まさに冬至にピッタリの組み合わせです。

◎材料（約大人2人、子ども2人）

- ・かぼちゃ 1/4 個
- ・小豆またはあんこ 100g
- ・水 100ml
- ・砂糖 7g
- ・塩 一つまみ
- ・醤油 1g



作り方

- ① かぼちゃは食べやすい大きさにカット
- ② 鍋にかぼちゃ・水・砂糖を入れて、中火で10分加熱
- ③ かぼちゃが柔らかくなったら、小豆・醤油を加えて更に2分煮る。

アレンジレシピ

冷めたいとし煮+バニラアイス=さっぱり食べやすいかぼちゃあずきアイス

いとし煮のかぼちゃを潰す+トースト=かぼちゃあんトースト

いとし煮のかぼちゃを潰し餃子の皮で包み、フライパンで揚げ焼き=かぼちゃあんこパイ