

# 栄養科だより 12月号

日に日に寒さも厳しくなってきました。十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけてクリスマスや年末年始といった楽しい時間を元気に過ごしましょう。

冬至は1年のなかで太陽の高度が最も低く、そのため北半球では最も日照時間が短い日とされています。

ここから日照時間が長くなっていくことから、「運が上昇する」と信じられていました。

「ん」が2つつく食べ物を食べることで運をさらに呼び込めると考えられたのが「冬至の七草」です。

- なんきん(かぼちゃ)
- きんかん
- れんこん
- かんてん
- にんじん
- うんどん(うどん)
- ぎんなん



冬至にはかぼちゃを食べて柚子湯に入る習慣があります。

かぼちゃは夏の野菜ですが保存しやすく傷がつかなければ長期保存が可能であり、冬に不足しがちな栄養を補うために食べるようになったと言われています。

柚子湯は、寿命が長く病気にも強いゆずの木にならい、柚子湯に入って無病息災を祈る風習ができたそうです。

## 今年の冬至は12月22日の月曜日です

冬至を過ぎれば少しずつ日が長くなっていきますが、寒さはこれからが本番です!! 冬至の七草を食べ、柚子湯につかって体を温め健康に過ごしましょう。

## ★★★11月行事食★★★

### きのこのレモン風味



- ①しめじ、えのき、エリンギを茹でる
- ②塩、こしょうで味付け
- ③レモン汁を好みの酸味になるまで入れる