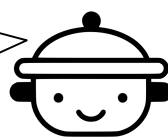




食育だより

12月
平成23年度



12月の目標：行事食を楽しもう！

年末年始は、みんなが集まって食事を楽しむ機会が多いですね。

日本に伝わる行事食を紹介します！

♪ 12月15日は冬至こんだてです♪

「冬至のななくさ」勢ぞろい！

◎冬至うどん

…れんこん、にんじん
ぎんなん、うどん(うどん)

◎かぼちゃの天ぷら

…なんきん(かぼちゃ)

◎ゆず寒天サラダ

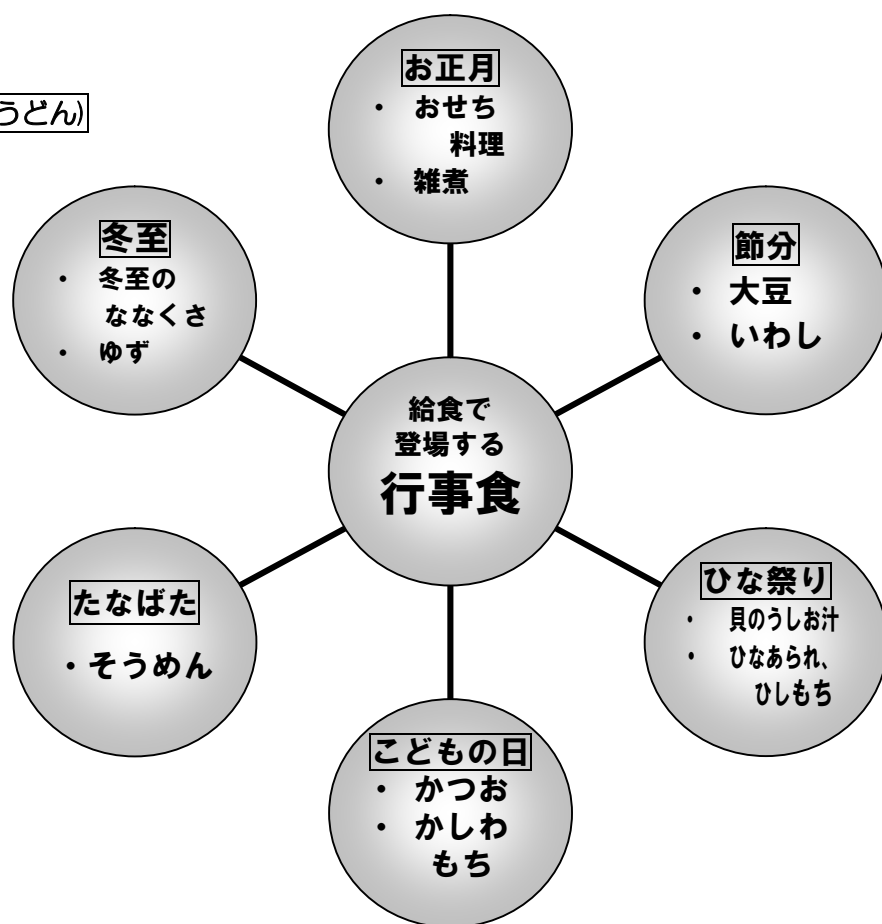
…かんてん、ゆず果汁



冬至には一陽来復(※右ページ参照)を迎えるので、ゆず湯に入って身を清める習慣があります。

行事食とは、季節折々の伝統行事にいただく料理、特別な行事の時の華やいだ食事のことをいいます。

それぞれの旬の食材を取り入れたものも多く、季節の風物詩の一つにもなっています。まず思いつくのは正月のおせち料理ですね。そのほかにも、行事ごとに受け継がれてきた料理があります。冬至の献立もそのひとつ。みんなで「運」をたくさん呼びこみましょう！



冬至には「ん」のつくものを食べると「運」が呼びこめるといわれています。にんじん、れんこん、きんかん……など、「んのつくものを「運盛り」といい、縁起をかついでいたのです。

「運盛り」は縁起かつぎだけでなく、栄養をつけて寒い冬を乗りきるための知恵でもあります。土用の丑の日に「う」のつくものを食べて夏を乗りきるのに似ていますね。

また、「いろはにほへと」の47音が「ん」で終わることから、「ん」が物事の終わりをあらわしており、一陽来復の願いも込められています。

中国や日本では、冬至は太陽の力が一番弱まった日で、この日を境に再び力が甦ってくると考えます。そこで、冬至のことを陰が極まり再び陽にかえる日という意の「一陽来復(いちようらいふく)」といい、この日を境に運も上昇するとされています。また、悪いことが続いても、回復してよい方向に向かうという意味もあります。

かぼちゃを漢字で書くと南瓜(なんきん)。つまり、「運盛り」のひとつ！ かぼちゃはビタミンAやカロチンが豊富で、かぜ予防に効果的。本来、かぼちゃの旬は夏ですが、長期保存が効くので、大切にしておきました。冬に栄養を摂る知恵ですね。

「なんきん」「れんこん」「にんじん」「ぎんなん」「きんかん」「かんてん」「うどん(うどん)」を冬至の七種(ななくさ)と言います。「ん」が2つ付く食べ物だから、運をたくさん取り込める、という意味があります。

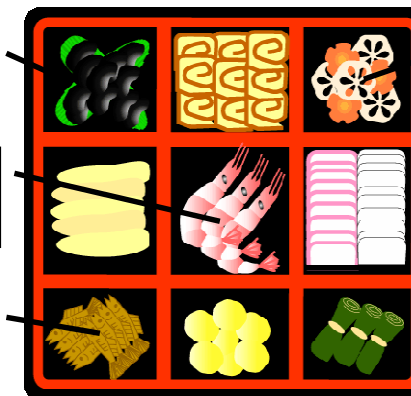
【引用・参考 ホームページ「キッズ goo 保護者ページ」より】

お正月の行事食「おせち料理」にも、縁起かつぎがいっぱい！

黒豆
まめになるように

えび
長生きするように

田作り
豊作を願う



れんこん
先がよく見通せる

まだまだたくさんあります！調べてみましょう。