



2024年12月

通所リハビリ給食だより

12月に入り、寒さが一段と増してきました。もうすぐ冬至です。

今回は、冬至とはどのような行事なのか紹介します。

冬至とは？

冬至は、1年で昼が最も短く夜が最も長い日で、12月22日ごろにあたります。この日を境に日照時間が増え、夏至へと向かいます。

昔の人々は、冬至を一年の始まりと考えていました。

また、冬至は運気が下がり体が弱るとされていたため、無病息災を願う風習が生まれました。「一陽来復」とも呼ばれ、幸運が始まる日とされています。

どうしてかぼちゃを食べるのか

冬至には、運盛り（うんもり）と言って、幸運を呼び込むために「ん」がつく食材、特にかぼちゃ（なんきん）を食べる習慣があります。かぼちゃには体を温める **βカロテン** や風邪予防の **ビタミンC** が豊富に含まれています。また、かぼちゃは夏が旬ですが、保存することで甘味が増し、冬の栄養補給にぴったりの食材です。

冬至には先人たちの知恵が詰まっています。



参考文献：農林水産省 おいしい和食のはなし

かぼちゃを冬至に食べるワケは？ 行事食に込められた先人の知恵