

# 12/22 冬至(献立)

冬至の日に「ん」の付くものを食べると運がつく(運盛り)と言われており、冬至の七種(とうじのななくさ)と呼ばれるものがあります。

- 南瓜(なんきん) = かぼちゃ
- 蓮根(れんこん)
- 人参(にんじん)
- 银杏(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



中でもかぼちゃは漢字で「南」という字がつき、陰(北)から陽(南)に向かうことを意味するため、縁起の良い食べ物と考えられていました。昔は冬に野菜が採れなかったため、夏や秋に採れた野菜で漬物や干し野菜を作り保存していました。かぼちゃは栄養が不足しがちな冬にそのまま保存できる貴重な野菜として冬至にかぼちゃを食べる風習が生まれ、そして現在も受け継がれています。

これからの1年、皆様が元気に過ごせますように…



昼食「鶏肉と南瓜の鍋仕立て」



おやつ「みかんゼリー柚子ソース」