

## 冬至給食について



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、一年が始まり、運が向いてくると考えられていました。この日にゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

### 「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！



給食では「ん」が付く食材としてかぼちゃを出します。かぼちゃは別名を「なんきん」とい 「ん」が付く野菜です。かぼちゃは夏が旬の野菜ですが、硬い皮に覆われてお 冬まで保存ができます。昔は今ほどの保存技術がなく、 それる野菜の少なかった冬には保存のきくかぼち ゃは貴重な野菜でした。かぼちゃには、 のどや鼻の粘膜を保護する働きのあるビタミンAや、 体の免疫機能を助けるビタミンCが多く含まれており、 細菌やウィルスに対する抵抗力を高め ることが期待できます。「冬至にかぼちゃんを食べると風邪を引かない」と寒さに備えようとする 昔の人の知恵はすばらしいですね。



### ゆず湯に入ってハッピー効果！



冬が旬のゆずは、香りが強く、邪気を払うと考えられていました。そのためゆず湯は、運を呼び込む前に、体を清めて厄払いをするために入っていたようです。また、ゆずの実ができるまでに 18 年ほどの長い期間がかかるため、「長年の苦労が実りますように」という願いも込められているといわれています。「一陽來復※」と唱えると、運がアップするともいわれています。

※冬が終わり春は来るように、悪い状況が好転し幸運が訪れること

### ゆず湯で期待できる効果

香りによるリラックス    体を温める    肌を守るバリア機能

### ゆず湯の入り方

ゆずを洗って 3~5 個入れると香りを感じられる。多い方がより香りを楽しめる。

切れ目を入れたり、果汁のみ。皮のみ入れても楽しめる。

ネットに切ったものを入れると片付けが簡単

※肌が弱い人は果汁で痛みを感じる場合もあるので、丸のままや皮を一週間ほど干してから使用するとよいです。通常でも入浴は 10~15 分ていどにし、最後はよく洗い流しましょう。

### 香り高いゆずを食べて体の中から健康度アップ

給食では冬が旬の「さわら」を、ゆずの果皮と果汁を入れた甘味噌につけ込んだ「幽庵みそ焼き」を用意します。ゆずの香りは集中力を高め、リラックス効果が期待できます。