

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り冬まで保存ができます。昔は今ほどの保存技術がなく、と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、「長年の苦勞が実りますように」という願いも込められているといわれています。「一陽来復※」と唱え、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。