



令和7年度 あいゆう園 きゅうしょくだより



12月22日

冬至とは1年の中で最も昼が短く、夜が長くなる日のこと。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ると中風や風邪をひかないと言われています。また、ゆず湯に入るのは「冬至」を「湯治（お湯に入って病を治すこと）」とかけ、ゆずで「融通が利きますように」という意味があったそうです。

○冬至の七種（ななくさ）

＊「ん」が 2 つ付いていてたくさんの運が呼びこめます。
なんきん（かぼちゃ）、れんこん、にんじん、きんかん
ぎんなん、かんてん、うんどん（うどん）→『運盛りの野菜』

大晦日に家族みんなで年越しそばを食べよう。

そばは他の麺類と比べて切れやすいことから、「今年1年の厄を断ち切る」という意味で、江戸時代から大晦日に食べる風習が生まれました。また、昔からそばは体に良いものとされ、新しい年を健康で迎えられるように願ったそうです。さらに細く長い見た目から長寿への願いや、その昔、金を細工する職人が散らばった金粉を集めるのに、そば粉を丸めた物を使ったことから金運が良くなるように、といった願掛けもあったようです。1年の最後の日に年越しそばを食べて今年一の災厄を断ち切り、新しい年を気持ちよく迎えましょう。

『一陽来復』

☆縁起を担ぐトッピング

ねぎ…1年間の苦勞を勞う、また神職の「祢宜」に掛けたゲン担ぎであるとも…。

海老…腰が曲がるまで長生きするという願いが込められた『長寿のシンボル』。

鶏肉…年明けに最初に鳴く動物が鶏であるため、縁起が良いとされています。

卵…黄身の黄色が、金色を連想させることから、金運アップや繁栄・繁盛を願う意味があります。

油揚げ…油揚げの別名は『稲荷揚げ』。お稲荷さんは、五穀豊穡、商売繁盛、家内安全の神様なので、新年の金運・仕事運が上手く行くように祈ります。

紅白かまぼこ…赤は「魔除け」や「めでたい・幸せ」、白は「清潔・無垢」を意味します。

～縁起の良い食べ方～

大晦日のうちに食べ終わる。

1本を噛み切らずに食べる。

年越しそばは残さず食べる。



冬もしっかり水分補給！！

人間の体は、約60%が水分です。食べ物や飲み物から2～2.5ℓの水分を摂取しても、尿や汗などで同じくらいの量を排出しています。これはどの季節でも変わらないと言われます。

また、風邪やインフルエンザの原因となるウイルスは、空気が冷たく乾燥すると活動が活発化し、反対に湿度50%以上になると活動が急激に低下します。そのため、水分をこまめに摂ることで喉や鼻の粘膜を潤してウイルスの侵入を防いだり、侵入したウイルスを痰や鼻水として体外に排出してくれます。風邪などの予防には手洗い・うがいと水分補給が大切です。冷たい飲み物より温かい飲み物がおすすめ！

栄養満点！！旬の食材



さば さわら ししゃも たら ぶりのり こんにゃく かぼちゃ ブロッコリー みずな こまつな だいこん ねぎ ごぼう はくさい ブロッコリー ほうれんそう れんこん みかん ゆず りんご レモン など

○冬野菜は、甘味があり、体を温めてくれる効果があります。