

とうじ こんだて ぎょうじしょく  
冬至の献立(行事食)

12月22日は、「冬至」です。少し早いですが、今日

は、「冬至の献立」です。

冬至は、一年で一番夜が長く、昼が短くなる日です。

昔から、冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると長生きをする、かぜをひかないと言われていています。

かぼちゃは夏の暑い頃収穫しますが、保存がきくので、冬になっても食べられる野菜の一つです。

かぼちゃは、保存するとでんぷん質が糖分へと変化するため、とても甘くなります。昔、野菜の少なかった時期に、貯蔵性の高いかぼちゃは冬を乗り切るための、大切な栄養源だったに違いありません。

今が旬のゆずは、ビタミンCが多く、のどや鼻の粘膜を強くします。

「冬至」は、湯につかって病を治す・・「湯治」にかけています。「ゆず」は「融通が利くように・・」との願いが込められています。

さて、今日の給食は「鮭のゆず味噌かけ」と「かぼちゃの天ぷら」です。ゆずとかぼちゃを食べ、苦くから伝わる日本の風物詩を大切にしていきましょう。