

ぱくぱく

発行 へきなんこども園子育て支援センター Vol.204 2023.12.1

愛知県碧南市松本町73番地 TEL (0566) 41-7394

今月のテーマ「冬至について知ろう」

今年も残すところ、あと1ヶ月となりましたね。12月22日は冬至です。冬至の日には、ゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりしますよね。そんな昔ながらの風習を大切にしていけるといいですね。今回は「冬至」についてご紹介します。

★冬至とは

北半球において、日の出から日の入りまでの時間が最も短い（夜が長い）日の事で、毎年12月21日か22日です。南半球では、同じ日が、最も昼の時間が長い日になります。冬至は、地球の回転軸が傾いているため、太陽の位置が1年で最も低くなり、日照時間が最も短くなる日です。

★なぜ冬至にかぼちゃを食べる？

かぼちゃの旬は夏なのに、冬の冬至に食べられるようになったのには、理由があります。昔の現代とは違い、野菜を1年中食べることは難しい事でした。かぼちゃには、ビタミンなどが多く含まれており、長期保存ができるため、野菜の不足する冬に食べることで、冬を元気に乗り切ろう！という思いが込められています。

★冬至に食べるといいもの

冬至には「冬の七草」と言われる7つの【ん】がつく食べ物があります。食べて運を上昇させようという風習があります。

1. 南瓜（かぼちゃ）
2. 蓮根（れんこん）
3. 人参（にんじん）
4. 銀杏（ぎんなん）
5. 金柑（きんかん）
6. 寒天（かんてん）
7. 饅頭（うどん）



おすすめレシピ

『 パンプキンサラダ 』

材料 《 4人分 》

- かぼちゃ 1/4個
- さつまい 1/2個
- きゅうり 1本
- マヨネーズ 適量



《作り方》

- ① かぼちゃ・さつまい・きゅうりはそれぞれ1~2cmの角切りにする。
- ② ①をやわらかくなるまでゆでる
- ③ マヨネーズで和えたら出来上がり！

かぼちゃの栄養・効果

かぼちゃに含まれているビタミンC・Eには免疫力アップに繋がり、βカロテンは老化防止に期待ができます。また、むくみ改善に役立つカリウムや、整腸作用のある食物繊維も豊富です。煮ても焼いても蒸しても、おやつにしてもおいしいかぼちゃですが、食べ過ぎは肥満の原因になってしまうので、気をつけましょう。

