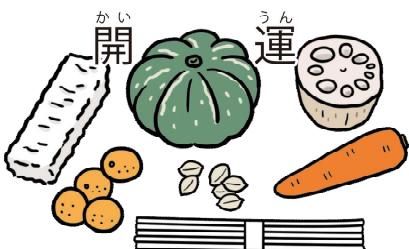


おうちのひとといっしょに  
よみましょう

## いちょうらいふく とうじ 「一陽來復」、冬至ですよ！

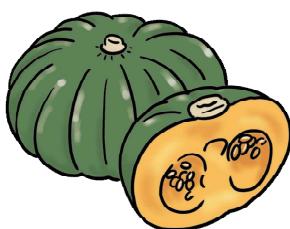
「冬至」は一年で最も昼が短く、夜が長くなる日。この日を境に昼が再び長くなるため、昔の人は太陽の力がよみがえる神秘的な日と考えました。中国など東アジアでも「一陽來復」といって、陰と陽の力が交替し、陽の気が上がる節目の日とされてきました。日本でもこの日に食べたり、使われてきた食べ物があります。

### うんも 運盛り



「陰」の力が極まるとした冬至の日に、陰と関わりの深い「ん」の音がつく食べ物を食べて「運」を呼び込もうという縁起担ぎからはじまった風習とされています。

### とうじ 冬至かぼちゃ



昔の名前で「なんきん」。「運盛り」の中に入るほか、夏にとれて長期間保存ができるかぼちゃは、昔の人にとって寒い冬をのりきる貴重な栄養源にもなりました。

### ゆ ゆず湯



「冬至」を「湯治」とかけ、しかも「融通が利く」と縁起を担いた風習とされています。太陽のような鮮やかな黄色と爽やかな香りで、寒い冬の生活をリフレッシュします。

### 給食センターのようす



新米

11月から新米になりました!!

ガス釜で炊いたご飯は絶品です♪  
調理員さんが釜の水加減を丁寧に確認しています。



ぴかぴかの  
おいしいご飯の  
できあがり♪



### 今月の食育コラム わさび

わさびは数少ない日本固有の植物です。種子や苗はすべて日本に由来し、栽培を始めたのも日本です。冷たく一定の水温と水量、透水性の高い土壤、柔らかな日差しなどの環境条件を満たさなければ育たない、栽培適地が限られる植物です。日本のわさびの主な生産地は、静岡県、長野県ですが、県内では、加美町で栽培が行われています。

わさびの特徴は辛みで、その主成分である「アリレイソチオシアネート」には、抗菌効果や殺菌効果、食欲増進効果などがあります。



年間テーマ：日本の調味料ずかん  
作成：大崎市学校栄養士会