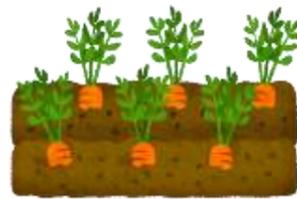


食の力

12月号



12月の献立

令和4年11月28日(月)
あさひ幼稚園

一陽来復(いちようらいふく)でありますように

夕方になると、あっという間に真っ暗になり、日が短くなったなあと感じられるようになりました。今年の冬至は12月22日。一年で最も日照時間が短くなります。日照時間がもっとも長い夏至(※6月21日頃)に比べると、4時間程も差があります。

冬至は1年でも最も日が短く、その翌日から日が長くなっていくということ。日本や中国では、冬至を境に陰が極まり再び陽にかえる日という意味で「一陽来復」と言われます。悪い事が続いた後に、よいことがめぐってくるという意味でもあります。

二十四節気



冬至には、「ん」をつくものを食べると「運」が呼び込めるといわれています。「いろはにほへと」が「ん」で終わり、始めにもどるためです。

なんきん(かぼちゃ)、れんこん、にんじん、ぎんなん、きんかん、かんでん、うどんの7種類を、「冬至の七草」と呼ぶこともあります。

中でもかぼちゃは、漢字で「南瓜」と書くことが、陰(北)から陽(南)へ向かうこと、つまり、「一陽来復」の意味もあることから、特に冬至に最もふさわしい食べ物となりました。

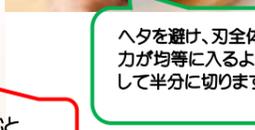


夏が旬のかぼちゃは、冬まで保存ができ、栄養満点のすごい野菜です。

ヘタのすぐ近くを切り取ります。

スプーンで種とワタを取り、水遊びします。

ヘタの真上は硬くて危険です。



刃先だけ刺しこむと包丁が抜けずらいです。

ヘタを避け、刃全体で力が均等に入るようにして半分に切ります。

平らな面を下にして切りましょう。

600Wで2~3分加熱すると調理しやすくなります。



穴をあけると香りが増します。



ゆずは丸ごとなら5~6個、輪切りのものなら3~4個がおすすです。

また、冬至といえば柚子湯です。柚子(ゆず) = 「融通」がきく(体が丈夫)、冬至 = 「湯治」という語呂合わせから、江戸時代のお風呂屋さんが広めたと言われてますが、もともとは、運を呼び込む前に厄払いをするための禊(みそぎ)だと考えられています。昔は、毎日入浴するというのではなく、大切な儀式に際して入浴する風習がありました。冬が旬の柚子は香りも強く、その強い香りが邪気を払います。端午の節句の菖蒲湯と同じです。また、柚子は実るまでに長い年月がかかるので、長年の苦労が実りますようにという願いも込められています。

もちろん、柚子湯には、血行を促進して冷え性を緩和したり、体を温めて風邪を予防したり、果皮に含まれるクエン酸やビタミンCによる美肌効果もあります。さらに、芳香によるリラックス効果もありますから、冬至に限らず元気に冬を越すために大いに役に立ちます。

寒さもこれからが本番です。ホックホックのかぼちゃと、あったかい柚子湯で冬を乗り切りましょう。

参考 <https://skywardplus.jal.co.jp>

日付	曜日	主食	おかず	主な材料と体内での働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
				主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの					
2	金	ぶっかけうどん	かぼちゃいとこ煮・即席漬け	うどん・黒砂糖・純米酢	油あげ・だし削り・出し昆布・ゆであずき・かつお節	だいこんおろし・椎茸・人参・青ねぎ・ツユカ・かぼちゃ・キャベツ・沢庵・胡瓜	349	10.5	6.5	68.0	2.5
5	月	梅ご飯	あじみりん焼き・ブロッコリー納豆・味噌汁	発芽玄米・ゴマ・オリーブ油・薩摩芋	いりこ・あじ・納豆・出し昆布・だし削り・味噌	刻み梅・ブロッコリー・人参・キャベツ・太もやし・玉葱・青ねぎ	351	19.6	8.5	49.8	1.7
6	火	レンコンご飯	味噌おでん・たくあん納豆・味噌汁	発芽玄米・里芋・板コンニャク(黒)・黒砂糖・ゴマ	いりこ・塩昆布・もめんあつあげ・味噌・納豆・かつお節・油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	れんこん・人参・大根・キャベツ・オクラ・南瓜・玉葱・青ねぎ	367	15.9	8.5	58.8	1.9
7	水	具沢山うどん	かぼちゃとちりめんの大学炒め・キャベツとわかめ和え物	うどん・里芋・オリーブ油・ゴマ・黒砂糖・純米酢・ごま油	大豆シジフ・油あげ・もめんあつあげ・だし削り・出し昆布・大住・ちりめん(瀬戸内)・ツブブク・わかめ	玉葱・人参・椎茸・なめこ・青ねぎ・かぶ・キャベツ	353	12.7	12.0	54.1	2.4
9	金	人参ご飯	高野豆腐の煮物・ゆかり納豆・味噌汁	発芽玄米・じゃがいも・こんにやく・黒砂糖	いりこ・ツブブク・昆布かつ・高野・納豆・油あげ・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	人参・椎茸・いんげん・ゆかり・胡瓜・キャベツ・玉葱・切干大根・青ねぎ	356	17.4	8.5	55.3	1.9
12	月	わかめご飯	さけのごま醤油焼き・キャベツゆかり和え・キラキラ豆乳スープ	発芽玄米・ごめ油・ゴマ・黒砂糖	いりこ・炊きこみかぶ・鮭・あつあげ・豆乳・味噌	キャベツ・人参・胡瓜・ゆかり・白菜・玉葱・型抜き人参型・ブロッコリー	361	21.6	11.5	43.4	1.4
13	火	もち麦ご飯	サバ大根・さつまいも納豆・味噌汁	もち麦・発芽玄米・里芋・黒砂糖・薩摩芋	いりこ・どうもと・やささばほくしみ・納豆・豆腐・出し昆布・だし削り・味噌	大根・人参・いんげん・玉葱・青ねぎ	360	14.9	6.7	60.5	1.4
14	水	カレーうどん	キャベツとゴザラダ・じゃが芋オイル焼き	うどん・じゃがいも・カレー・純米酢・黒砂糖・オリーブ油	大豆シジフ・しらす干し	玉葱・人参・しめじ・ゴザラダ・トマト水・煮・キャベツ・パセリ粉	347	10.3	6.5	69.6	3.8
15	木	ピラフ	鱈の葱焼き・ノイックサラダ・豆乳鮭シチュー	発芽玄米・ごま油・黒砂糖・ノイックマヨネーズ・シチュー	いりこ・ツブブク・さわら・つなふれーく・鮭ほくし・豆乳	ミックスパスタ・パセリ粉・青ねぎ・キャベツ・人参・胡瓜・白菜・玉葱・人参・ブロッコリー	511	22.5	22.7	54.5	3.1

