



あさか食育だより



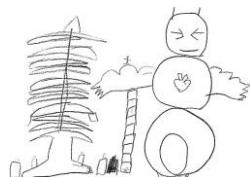
根岸台保育園5歳児作

令和7年12月

今年も残り1か月となりました。朝タ一段と冷え込むようになり、本格的な冬の訪れを感じます。早寝・早起き・朝ごはんを忘れずに、生活リズムを整え、新しい年を迎える準備をしましょう。

いちょうらいふく

「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、使わってきた食べ物があります。



「陰」の力が極まるときされ
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。

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
きたかぼちゃは、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。

「冬至」を「湯治」とかけ、
しかも「融通が利く」と縁
起を担いだ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。

どんな
調理法?
タンドリー風

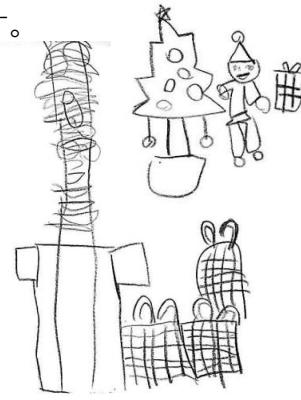
鶏肉をヨーグルト、カレー粉、ケチャップなどで作ったタレに漬け込み、フライパンやオーブンで焼いたものを「タンドリーチキン」といいます。その味付けで作った料理が「タンドリー風」です。

• 食育クイズ •

Q 油揚げは何からできているでしょうか?

A ① 豆腐 ② パン ③ 餅

A ① 豆腐
油揚げは水分の少ない豆腐を薄く切り、油で揚げたもので、いなり揚げとも呼ばれます。



今年もありがとうございました。
保育課 栄養士

