

12月 食育だより

令和2年11月30日
世田谷区立砧中学校
校長 建部 豊
栄養士 井上 麻伊

冬至と食べ物 今年は12月21日

冬至は、1年のうちで最も昼の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。

この日を境に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃ、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。



かぼちゃ



冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。

あずき



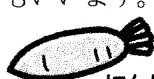
赤い色が邪気(病気や災難を起こす悪いもの)を払うとされ、あずき粥や、かぼちゃのいとし煮などを食べる風習があります。

「ん」のつく食べ物



なんきん

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあります。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。



にんじん



れんこん



ぎんなん



きんかん

こんにゃく



「体の砂を払う」とされるこんにゃくを、冬至に食べる地域もあります。

世田谷区ゆかいの“大蔵大根”

江戸時代に豊多摩郡(現在の杉並区あたり)の農民の源内さんが作った“源内つまり大根”が原種。円筒形で先端が丸く詰まっているのが特徴。それが、世田谷区の大蔵原に伝わり、改良され“大蔵大根”になりました。

昭和40年代まで世田谷のいたるところで栽培されていましたが、昭和49年に誕生した青首大根の普及に伴い、大蔵大根は次第に姿を消しました。平成9年から区内農家の方々が、世田谷の古きよき野菜を見直そうと、再び栽培を始めました。

