

食育だより



2026年12月

12月22日は冬至（とうじ）です



冬至ってどんな日？

冬至とは、1年の中で最も昼が短く、夜が長い日のことです。昔から、冬至の日には、無病息災を願い、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に浸かる習慣があります。

かぼちゃは長期保存が効くので、野菜が少ない冬の貴重なビタミン源として重宝されてきました。 かぼちゃを食べて、寒い冬を元気に乗り切ろう! という、昔の人々の思いが込められています。

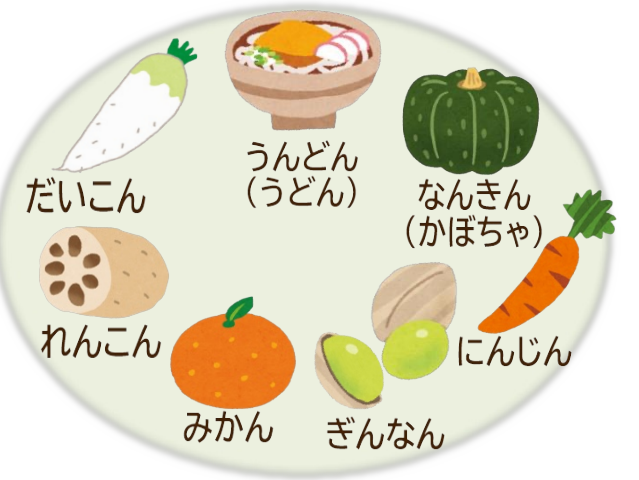


ゆずの強い香りは、邪気を払うと信じられ、冬至にゆず湯に浸かる風習がうまれました。
また、香りの成分「リモネン」には血行を促したり、リラックス効果が期待できます。



ん の付く食べ物で運気アップ

冬至の日には、名前に「ん」の付く食べ物を食べると「運気が上がる」という言い伝えがあります。中でも「ん」が2つ付く食べ物は「運盛り」と言って、運気が2倍になると言われています。



かぼちゃを使った おすすめレシピ♪



パンプキングラタン

かぼちゃには、免疫力を高めるβカロチン、ウィルスから体を守る働きのあるビタミンCが豊富に含まれています。
かぼちゃを食べて、寒い冬を元気に過ごしましょう!

【材料（4人分）】

かぼちゃ	150g（1/8個）
玉ねぎ	100g（中1/2個）
マカロニ（乾）	20g
ウィンナー	20g（1本）
クリームシチュールウ	40g
牛乳	100cc
水	200cc
ピザ用チーズ	お好みの量
油	少々

【作り方】

①かぼちゃは、1～1．5㎝の角切りにする。耐熱容器に並べてラップをし、電子レンジ600Wで3分程度、柔らかくなるまで加熱する。
②玉ねぎ、ウィンナーは薄切りにする。マカロニは表示時間通りに茹で、ざるに上げて水気を切る。
③鍋に油を熱し、玉ねぎ、ウィンナーを軽く炒めた後、水を加えて煮る。玉ねぎに火が通ったら一旦火を止め、シチュールウを入れて溶かす。再び火にかけて牛乳を加え、沸騰したら火を弱めてかき混ぜながらとろみがつくまで煮つめる。
④③に①、ゆでたマカロニを加えて混ぜ合わせ、耐熱容器に移す。チーズを散らして、オーブントースターで焼き色がつくまで焼いたら完成♪

編集/発行 ～食文化の未来を考える～ 株式会社アイコーメディカル