

給食新聞

2021年の冬至は12月22日

1年で最も昼の時間が短くなる日のことである。



「冬至粥」を食べる

冬至粥とは、冬至の日に食べる粥で、一般的に小豆粥のことを指す。お祝い
の日に赤飯を炊くように、小豆や小豆の赤い色は、厄を払い運気を呼び込む縁起
物とされてきた。

この冬至粥は、地域によっては小豆ではなくカボチャで粥を作るところもある
らしい。また、寒さでエネルギーを奪われて体力が落ちてしまいがちなこの時
期において、小豆やカボチャなど栄養豊富なエネルギー源は重宝されたと考え
ることもできる。

「ん」がつく食べ物を食べる



冬至の日には、ニンジンやキンカン、寒天、うどんなどの「ん」のつく食べ物を
食べると運が向上するというユニークな言い伝えがある。ちなみに、この考
え方によると、前述のカボチャも「南瓜」を音読みすれば「なんきん」で、
「ん」が2つつく食べ物となり、縁起担ぎにうってつけだとされた。

なぜ「ん」のつく食材が運気を向上させるのかについては諸説がある。「う
ん」を呼び込むといった説や、いろは歌の最後が「ん」なので一陽来復のよう
に開運を願うなどといった説がある。



お正月のおせち料理

おせち料理は、平安時代に宮中で行われていた
「御節供(おせちく)」の行事に由来します。年に数回
季節の節目に神様に感謝を込めるが正月が一番
盛大に祝われるようにになり正月のお祝い料理を
さるようになりまし。

料理や食材には
五穀豊穡や子孫繁栄、
不老長寿など、こまごま
願いを込めた縁起物が
詰められています。



幸せが重なるように
「お重」に詰め、色彩は、めでたい色の
組み合わせである紅白を用います。
また、酢や砂糖を使い、味を濃くし、日持ちの
良い料理を作るのは、正月(三日月)の向は
できるだけ火を使わないようにし、家事をせずに
家族みんなをゆっくりさせるようにという
理由があります。

お重の 詰め方

一の重

「祝い肴三種」や「口取り」と
呼ばれる「コース料理」を
いえば「前菜」に相当する
物が入ります。

二の重

魚の焼き物や
酢の物など、
主菜とされるものが
入ります。

三の重

筑前煮や
の煮しめなど、山の幸を
使った煮物が
入ります。