

12月
December



行事食

冬至は、一年でもっとも昼の時間が短いことから、運気が下がり、身体も弱ると考えられていました。それを乗り越えるために、幸運を呼びこみ無病息災を願う風習が生まれたと言われ、かぼちゃ（別名：なんきん）をはじめ、にんじん、れんこん、かんてんなど、「ん＝運」が重なる食材を食べるようになったそうです。（出典：農林水産省『おいしい和食のはなし。』『かぼちゃを冬至に食べるワケは？』）



東北医科薬科大学若林病院
栄養管理部

献立（常食）

- ・ ご飯
- ・ 鮭の七味マヨ焼き
- ・ 冬至かぼちゃ
- ・ トマトサラダ
- ・ 牛乳

温かくほんのり甘い冬至かぼちゃ。体を温めてくれるβカロテンや風邪を引きにくくしてくれるビタミンCがぎゅっと詰まって、季節を感じる一品でした♪