

# いただきます!

R3. 12

管理栄養士 山田

今回は冬至のおはなしです。

冬至とは 24 節気の一つで、1 年で夜が最も長く昼が短い日です。冬至は天文学的にいうと、太陽の黄経(こうけい)が 270 度に達する日で、太陽が一番南にある状態です。そのため、北半球では 1 年中最も昼がいちばん短く、夜がいちばん長くなる日を意味します。

中国や日本では、冬至は太陽の力が一番弱まった日であり、この日を境に再び力が甦ってくるという前向きな意味合いを含んだ言葉なのです。冬至を境に運も上昇するとされているので、かぼちゃを食べて栄養を付け、身体を温めるゆず湯に入り無病息災を願いながら寒い冬を乗りきる知恵とされています。

かぼちゃは南アメリカ大陸原産で、生育適温は 25~30℃前後の熱帯性の植物のため、日本におけるかぼちゃの旬は夏です。

## <冬至にかぼちゃを食べるのはなぜ>

その夏野菜のかぼちゃが、どうして冬の季節である「冬至」に食べられるようになったのでしょうか。こうして改めて考えてみると何だか不思議ですね。

日本人は季節感をととても大切にしてきました。春は桜、夏には花火、秋は紅葉、冬はこたつにミカン。冬至に夏が旬のかぼちゃを食べる風習とはいったいどのようなことから、冬至にかぼちゃが食べられるようになったのでしょうか。

かぼちゃの保存性

その秘密は、かぼちゃが**長期保存**ができる野菜だということです。

今でこそハウス栽培や野菜の冷蔵・冷凍技術が進んでいますが、昔は現代と違って野菜を 1 年中食べることは難しい時代でした。そのため、ビタミンなどの多くの栄養を含むかぼちゃを、野菜の不足する冬の時期に食べることで、厳しい冬を

ㄨ ㄨ ㄨ

元気に乗り切ろうという江戸時代の人たちの「冬至の日」への想いが込められ

## 西洋かぼちゃ



九重栗南瓜  
(黒皮栗かぼちゃ)

ほっこりえびす  
(黒皮栗かぼちゃ)

みやこ南瓜  
(黒皮栗かぼちゃ)

へぽかぼちゃ



えびす南瓜  
(黒皮栗かぼちゃ)

坊ちゃんかぼちゃ

鈴かぼちゃ



金糸瓜  
(そうめんかぼちゃ)

スッキーニ

## 日本かぼちゃ



黒皮かぼちゃ

菊座かぼちゃ (菊南瓜)

小菊かぼちゃ

出典：ボタニカルライフ HP 2021. 11. 15

## 食べ物漢字クイズ

食べ物の漢字読みクイズです。

楽しみながら、考えてみてくださいね!

特徴は・・果皮は厚く、秋に熟すと赤く硬い外皮が不規則に裂け、赤く透明な多汁性の果肉の粒が多数現れます

答えは、このいただきますの中にあります。

柘榴