

# 12月

にオススメ!



## 冬至

### <使用食材例>

- ・かぼちゃ
- ・ゆず
- ・うどん
- ・みかん
- ・あずき
- など



### <「冬至の話」あらすじ>

冬至とは、二十四節気の一つで、12月22日~23日頃をさします。冬至は、一年で一番昼が短く、夜が長い日で、次の日からは少しずつ昼の時間が長くなります。

昔の人は、日が短くなることを「太陽の力が弱くなっている」と考え、「太陽の力が弱くなると、人間の魂も衰える」と信じていました。そして、「冬至を過ぎれば太陽がよみがえり、人間の魂にも力が戻ってくる」と考えていました。他にも、日本には、冬至に「<sup>おおいこ</sup>太子」と呼ばれる神の子が、村里を巡り、新しい命を与えるという言い伝えもあります。

冬至には、昔から「無病息災」を願う風習がありました。邪気を払う魔除けの色とされる黄色い「かぼちゃ」や赤い「あずきがゆ」を食べたり、「ゆず湯」に入ったりすると一年間風邪をひかないと言われています。他にも、「運がつく」とかけて、「だいこん」「にんじん」など「ん」のつくものを食べると幸運になるとされています。「れんこん」「みかん」「うどん」なども「ん」がつきます。昔は、かぼちゃも「なんきん」と呼ばれていたため、「ん」がつく食べ物です。

冬の季節が長い雪国・新潟。冬至の頃は、まだ冬の始まりです。昔から伝わる冬至の風習には、まだまだ続く冬の寒さを乗り越え、温かい春が迎えられるようにという願いが込められています。