

2021年  
12月



# 栄養だより



さぬき市民病院  
栄養管理科発行

## 12月22日は「冬至」の日です！

冬至は1年のうちでもっとも夜が長い日です。日本には、昔から冬至の日にはかぼちゃを食べる・柚子湯に入るなどの風習があります。

### なぜかぼちゃを食べるか知っていますか？

「運盛り」といって、「ん」が重なる食べ物を食べると「運がよくなる」と言われています。他にも「風邪を引かない」「出世する」とされている食べ物があり、『冬至の七種(ななくさ)』と呼ばれています。



なんきん  
(かぼちゃ)



れんこん



にんじん



ぎんなん



きんかん

かんてん



うどん  
(うどん)

### 冬至の日といえば柚子湯！



様々な説がありますが、強い香りのもとには邪気が起こらないという考えから、冬至に柚子湯に入ると風邪を引かずに冬を越せると言われています。

柚子には、クエン酸やビタミンCが豊富に含まることによる美肌効果や、爽やかな香りによるリラックス効果が期待できます！

### 今月のレシピ

#### 南瓜のオレンジ煮

(4人前)



シナモンがなくても  
おいしいですよ！

A	南瓜	240g
	人参	40g
	水	160g
	ポンジュース	120g
	はちみつ	40g
	シナモン	少々

- ① 南瓜は、一口大に切る。
- ② 人参は、1mmの厚さで、いちよう切りにする。
- ③ ②を分量外の水で軟らかく煮る。
- ④ ①・③・Aを中火で軟らかくなるまで煮る。
- ⑤ 南瓜が煮えたら、シナモンをふる。
- ⑥ 冷やしてお皿に盛り付けたら完成。

お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。

