



12月号

八幡こばと園 2025.12

寒さも少しづつ厳しくなり、冬の訪れを感じる頃となりました。

今年は12月19日(金)が冬至で、1年で最も昼間が短くなります。

この日にゆず湯に入ると風邪をひかずに冬を越せると言われています。

今月は冬至に食べると良いものと、寒い冬に食べると良い冬野菜を紹介します。



冬至の七種（ななくさ）とは



冬至に縁起を担いで食べる7つの食材で、それぞれの名前に「ん」が2回含まれています。

南瓜（なんきん）＝かぼちゃ
蓮根（れんこん）
人参（にんじん）
銀杏（ぎんなん）
金柑（きんかん）
寒天（かんてん）
餡飴（うんどん）＝うどん



なぜ「ん」のつく食べ物を食べるかというと、「ん」が2つ重なることで「運」を呼び込むと言われているからです。縁起が良いだけではなく、栄養価も高く冬の健康維持にも役立ちます。ぜひご家庭に冬至の七種を取り入れてみてください。

園では、12/19日(金)の午後のおやつに「冬至かぼちゃ」を提供します。みんなで健康を祈り、運を招き入れたいと思います♪



冬野菜を食べよう！

冬から早春にかけて収穫される冬野菜は、寒い気候に耐えて甘みやうま味を蓄えます。旬を迎えた冬野菜は、栄養が豊富なうえ、体を温める作用もあるので、風邪予防にも効果的です。

☆大根…ビタミンCが豊富で、その抗酸化作用によって免疫機能の低下を抑える効果や美肌効果が期待できます。また、胃の消化も助ける働きもあります。

☆小松菜…ビタミンA、C、Eを多く含み、抗酸化力が強く殺菌効果やデトックス効果もあります。また、ほうれん草より多くの鉄分を含みます。

☆ねぎ…ビタミンCや硫化アリルが豊富。硫化アリルは豚肉に含まれるビタミンB1（豚肉や豆類など）と一緒に摂取すると疲労回復に効果的です。

