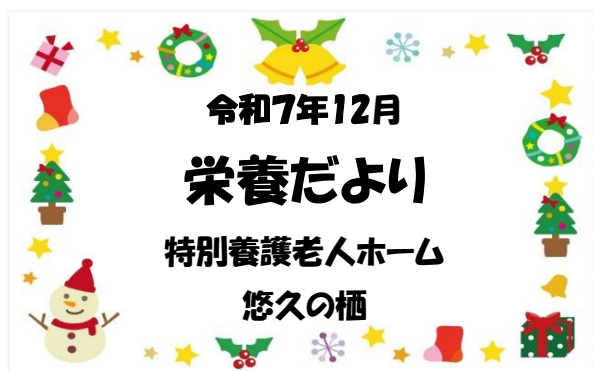




11月3日 文化の日
松茸ご飯と秋刀魚塩焼き
を提供しました。



師走に入り、寒さが一段と厳しく、今年も残すところわずかとなりました。施設内もクリスマスの飾りで華やかになってきました。食事を通して季節の味わいを楽しみながら、栄養バランスを整えて新しい年を迎えましょう。皆さまが健やかに年末年始を過ごせるよう願っています。



2025年の冬至は12月22日です



□ 冬至とは

一年で最も昼が短く、夜が長い日のことです。

この日を境に日照時間が少しずつ長くなるため、「一陽来復（いちようらいふく、冬が終わり春が来ること）」と呼ばれ、運気が上昇する節目と考えられてきました。

□ 冬至の風習

①かぼちゃを食べる、「ん」がつくものを食べる

夏野菜のかぼちゃですが、長期保存が可能なため、昔は野菜が少なくなる冬の時期に栄養を摂るために食べられてきました。

また、冬至には「ん」がつくものを食べると「運」が呼び込めると言われています。かぼちゃは「南瓜（なんきん）」ともいわれ、縁起担ぎの食材として食べられてきたと考えられています。その他に、蓮根、人参、銀杏、金柑、寒天、饅頭（うんどん）＝うどんは名前に「ん」が2つ含まれることから「冬至の七草」と言われています。

②柚子湯に入る

柚子の木は寿命が長く、病気にも強いいため、柚子の風呂に入り長生きと無病息災を祈る風習になったと言われています。また、柚子は香りも強く、香りのもとには邪気は起こらないという考えもあったようです。



悠久の栖では12月22日にかぼちゃの甘煮と柚子を使った赤魚の幽庵焼きを提供予定です。しっかり食べて元気に冬を乗り越えましょう！