

今回のテーマは「にほんのぎょうじしよく」の中から
「とうじにかぼちゃ」をピックアップ!

とうじにかぼちゃ

こほんでは「とうじ」のウにかぼちやをたべます。

「とうじのウ」に「ん」のつくものをたべると「うん」をよびこめるといわれているからだよ。

かぼちやは「なんきん」ともいうんだよ。

かぼちやをたべてびょうきにまけない!

ばんぽんニュース 2023.12

名阪食品株式会社
TEL: 048-650-6682 FAX: 048-650-6683

どうして「かぼちや」をたべるといふんだらう?

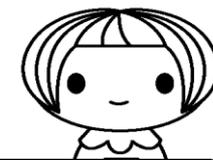
「とうじ」ってどんな日か知ってるかな

かぼちやは「なんきん」ともいうんだよ。

- 冬至（今年は12月22日）とは北半球において太陽の位置が1年で最も低くなる日で、日照時間が最も短い日です。太陽の位置が1年で最も高くなる夏至と日照時間を比べると、北海道の根室で約6時間半、東京で約4時間40分もの差があります。
- 南瓜の旬は夏ですが、長期保存がきくことから冬場の貴重なビタミン源としてこの時期に食べるようになりました。かぼちやは緑黄色野菜です。カロチンやビタミンが摂れるので風邪に負けない体づくりに役立つ事を伝えましょう。
- 『「ん」のつく食べ物が「うん」を呼ぶ』については下記を参照してください。

2023.12

おとなの ぽんぽんニュース



行事食の大切な意味

季節毎の行事や、お祝いの日には食べる特別な食事を「行事食」といいます。行事食には家族の幸せや健康を願う意味や自然の恵みへの感謝の気持ちが込められています。大切な意味を知り、食への関心を高めましょう。

食のことわざ

「冬至（とうじ）に南瓜を食べると

かぜをひかない」

昔から、1年で一番屋の短い冬至の日にかぼちやを食べて袖子をいれた風呂に入るとかぜをひかないといわれています。

栄養のあるかぼちやを食べて、寒さが増す冬に備えようという昔の人の知恵です。

冬至に南瓜を食べる理由 冬至の七種（ななくさ）

冬至に食べるものはカボチャ（南瓜）が有名ですが、それ以外にも6種類あって、合わせて「冬至の七種（ななくさ）」といわれています。

・南瓜（なんきん）＝カボチャ・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）・饅頭（うどん）＝うどん

これらを良くみるとそれぞれ「ん」を2つ含んでいることがわかんと思います。これは「運盛り」という縁起かつぎです。なぜ冬至の日にこのような縁起かつぎかというと、冬至は1年で最も日短。太陽の力が一番弱まる日、それ以後はどんどん力をUPしていく→運気が上昇していく日と考えられているからです。

つまり、運が上昇しはじめる日にもっと「運」をつけるため、「運盛り」でカボチャ（南瓜）などの「冬至の七種（ななくさ）」を食べようです。

もとは縁起かつぎといっても、冬至の日にかぼちや（南瓜）などを食べるのはビタミンAの補給や冬場の野菜不足の解消などにつながり、風邪の予防にもなるという理由もあります。土用の丑の日に「う」のつくものを食べて夏を乗りきるのに似ていますね。



名阪食品株式会社

<http://www.meihan-shokuhin.co.jp/>

〒330-0803 埼玉県さいたま市大宮区高鼻町1-25-1

Tel 048-650-6682 Fax 048-650-6683