



令和5年11月24日  
市場こども園

今年も最後の月となります。この1年元気に過ごせましたか？これからクリスマス、年越しなど楽しい行事が続きます。体を温める食べ物（根菜類など）を食べ、風邪などで体調を崩すことがないように、手洗い、うがいをしっかりして元気に新年を迎えましょう。



## とうじ 冬至

冬至は一年で一番昼が短い日です。世界の各国では、冬至を太陽の誕生日と考えるところが多く、これがお正月やクリスマスにつながっています。

日本では、冬至にはかぼちゃを始め、おかゆやこんにやくを食べる習慣があり、一部の地方では、れんこん、みかんなど「ん」のつく食べ物を7種類食べると幸福になるといわれています。これは、冬になり、めずらしくなった野菜をお供えする意味からきているそうです。

「ゆず湯」に入る習慣もあります。ゆず湯は、厳しい寒さの中でも健康に暮らせるようにと、浴槽に柚子を浮かべて入るお風呂。風邪を防ぎ、皮膚を強くするという効果があります。

また、冬至は湯につかって病を治す一湯治（とうじ）にかけています。柚子は融通が利くようにと願いが込められています。江戸庶民から生まれたとのこと。

「かぼちゃ」は、厄除けになる、病気にならないと言われています。実際にかぼちゃには、カロチンやビタミンが多く含まれていますね。冬にビタミンなどの供給源が不足した時代はかぼちゃは貴重なものだったといえます。

あったかあ〜い♪



人間は冬眠を必要としない生き物ですが、冬眠をする一般的な哺乳類と同じ身体機能が備わっています。そのため、秋～冬の季節が訪れると体に備わった冬眠本能が働き、睡眠時間がいつもより長くなります。いっぱい遊んで、いろいろ食べて、いっぱい寝て元気に過ごせるようにしましょうね！

## 日本全国郷土料理の旅

今月は…

## 岡山県



デミカツ丼

揚げたてのトンカツに、熱々のデミグラスソースをかけた岡山のご当地どんぶり「おかやまデミカツ丼」。岡山市の老舗「味司野村」の創始者が考案したといわれている。東京のホテルのデミグラスソースの味に感動した創業者が、自分のお店でも活用できないかと考えた。岡山ではグリーンピースのことを「アラスカ」と言う地域もあるが、その「アラスカ」が彩りを添えるものもあり、昔なつかしい洋食を思わせる。「おかやまデミカツ丼」のポイントでもあるデミグラスソースやトッピングは、生卵やグリーンピースを添えるなど、それぞれのお店で特色があり工夫されている。デミカツ、ドミカツ、洋風カツなど呼び方も豊富。



ばち汁

岡山県の南西部に位置する浅口市鴨方町は、晴れが多い気候や、良質な水、塩、小麦が手に入ることから、江戸時代から手延べ麺の産地として栄えてきた。手延べそうめんの製造過程で麺の端に当たる部分を「ばち」と呼び、三味線のばちに似ていることからそのように名づけられた。ばちはそうめんとして使用される部分よりもコシが強いのが特徴。ゆですに鍋に入れ、そうめん自体の塩分を利用し、味付けは少なめに仕上げます。短い時間でできて、体が温まる料理。



むらすずめ

むらすずめは、クレープ状に焼いた外皮を裏返し、焼けている方の面につぶ餡をのせ半円状に丸めたものです。稲穂に群がる羽根をひろげた「すずめ」に見たて、群がるすずめ・・・「むらすずめ」と名付けられました。