

‘18(平成30)年11月30日



# 12月 釜小だより

横浜市立釜利谷小学校

釜小Web <http://www.edu.city.yokohama.jp/sch/es/kamariya/>

## 夜がいちばん長い日

学校長 岡野 真由美



11月27日、6年生の「こころの劇場（劇団四季によるミュージカル）」鑑賞会に、神奈川県民ホールまで出かけてきました。山下公園沿いのイチヨウは塩害の影響はほとんどなく、すっかり金色の並木道となり、この時期にしては温かい日差しにきらきらと輝いて見えました。

12月。平成最後の年の暮を迎えます。

今年の冬至は12月22日。北半球において太陽の位置が最も低くなり、日照時間が最も短くなる日です。夏至の日の日照時間と比べると、根室で約6時間半、東京で約4時間40分もの差があるということです。つまり夜が一年で最も長い日ということになります。

この日を「太陽が生まれ変わる日」と考えて、古くから世界各地で祝祭が行われていました。旧暦ではこの日が暦の起点となります。中国や日本では、冬至は「太陽の力がいちばん弱まった日」であり、この日を境に再び力がよみがえっていく、つまり運が向いてくるというとらえ方をしていました。そこで「ん」がつくものを食べると「運」が呼び込めるとして、にんじん、だいこん、れんこん、うどん、ぎんなん、きんかんなど「ん」がつくものを「運盛り」と呼んで、縁起を担いでいました。今でも冬至の日に食べられることの多い「かぼちゃ」も漢字で書くと「南瓜（なんきん）」、つまり「運盛り」の一つであり、陰（北）から陽（南）へ向かうという意味も込められているそうです。栄養的にはビタミンAやカロチンが豊富なので、風邪や脳血管疾患の予防に効果的です。本来は夏が旬なのですが、長期保存が効くことから冬に栄養を取るための先人の知恵だったのですが、今は輸入品も多く出回っています。煮つけにしたり、小豆と一緒に「いとこ煮」にしたり、最近では食生活の変化から、ポタージュスープやプリンにする食べ方も多いようです。

また、冬至にはゆず湯に入るといふ家庭も多いと思います。これはもともとは「運」を呼び込む前の襖（みそぎ）であったものと考えられているようです。江戸時代頃からは「ゆず湯に入ると風邪をひかない」と言われてきたようですが、現代科学的においては、血行促進効果から風邪の予防や冷え性や神経痛、腰痛などを和らげることや、果皮に含まれるクエン酸やビタミンCにより、ひび・あかぎれの改善に効果があることなどが立証されています。一説には「湯治（とうじ）」と「冬至」との語呂合わせで、身体息災であれば「融通（ゆうずう）が利く」というこじつけであるという話もあります。ゆず湯はその果実を5～6個輪切りにして湯船に浮かべるものですが、最近では後始末の苦勞を考慮して、入浴剤で代用するという方法もあります。

いずれにしても、季節を楽しむ伝統的な習慣が少しずつ形を変えながら、今なお残っているのはすてきなことです。特に年末年始には、このような昔ながらの習慣や風習から先人の知恵に触れ感心する機会が多くあります。親戚の皆さんとも交流が多いこのときに、話を聞いたり調べたりするのもおもしろいと思います。