



2025年度12月1日発行
社会福祉法人 尚徳福祉会
保育園与那原ベアーズ1
栄養士

風邪のはやる季節です。手洗い・うがいで予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。12月は、食生活や生活リズムも乱れやすくなります。ふだんの食事に気を配りながら、風邪に負けない身体作りをして、早めの予防・回復で年末を乗り切りましょう。

冬至(とうじ)について

【冬至(とうじ)】は一年のうちで昼が最も短く、夜が最も長くなる日で、太陽の動きによって決まる天文学上の節氣です。旧暦行事の多い沖縄ですが、冬至は全国の冬至と同じ日になり、今年は12月22日になります。これは、【冬至】が太陽の動きによって決まるためで、毎年2月ごろに国立天文台から発表されます。

沖縄の冬至(トゥンジー)

沖縄では冬至を「トゥンジー」と呼びます。トゥンジーは、家族の健康や無病息災を願うとともに、日々の感謝を伝える大事な行事として扱われてきました。季節の節目を祈りとともに迎えるこの日には、「一年を締めくくり、次の季節へ向かう心の区切りをつける」という意味も込められています。

他県では柚子湯に入ったり、かぼちゃ料理を食べる習慣が知られていますが、沖縄のトゥンジーでは沖縄風炊き込みご飯(ジューシー)に田芋や里芋などの芋類を加えた「トゥンジージューシー」が行事食です。



トゥンジージューシーの特徴

トゥンジージューシーの特徴は「芋を入れるジューシー」であること。田芋や里芋を加えることで「子孫繁栄」「家系が続く」という意味を込めます。

【主な材料の一例】

- 田芋・里芋…子孫繁栄・無病息災
- 豚肉(三枚肉)…生命力・力強さの象徴
- 昆布…「喜ぶ」に通じる縁起物
- しいたけ・にんじん…彩りと調和を表す
- 油揚げ…家族円満を意味する食材

もともと「ジューシー」は沖縄風炊き込みご飯で、語源は「汁気の多いご飯(雑炊)」という意味。時代とともに雑炊から炊き込みご飯へと形を変え、今では家庭の味として親しまれています。

