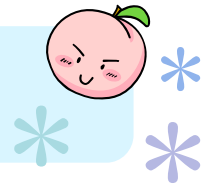


## とうじ はなし 冬至のお話（小）



みなさん、こんにちは。あさっては冬至です。冬至とは冬の始まりを指し、一年中で最も昼が短い日です。寒さの本番はこれからなので、体力の準備をしておくために、この日にかぼちゃを食べるとよいといわれています。そして、ゆず湯につかることで、肌を丈夫にしたり、体を温めたりしてくれます。その他にも、「ん」のつく食べ物を食べると運が良くなるという風習もあります。実はかぼちゃも、別名で「南京」とよばれ、「ん」が二つついていますね。

今日の冬至の煮物には、「にんじん」・「れんこん」・「いんげん」と、「ん」が二つつく食べ物が使われています。また、あえ物は、ゆず湯にちなんで、白菜をゆずの果汁であえました。にんじんやれんこんなどの根菜は体をしんから温め、ゆずはビタミンCが豊富なので、かぜを予防してくれます。

今年もあと残りわずかですが、今日の給食の冬至の味をしっかり食べて、運をあげて、冬休みを健康で楽しく過ごせるといいですね。