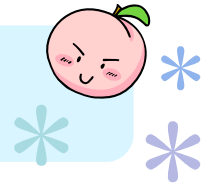


冬至のお話（中）



みなさん、こんにちは。今月の22日は冬至です。冬至とは、冬の始まりを指します。一年のうちで、最も太陽の高度が低くなり、一日の昼の長さが一番短い日になります。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、体を温めたりします。その他にも、縁起をかつぎ、「ん」のつく食べ物を食べる風習もあります。実は、かぼちゃは別名で「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と食べて、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。