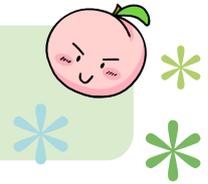


とうじ はなし しょう 冬至のお話（小）



今年は12月22日が冬至です。1年の中で最も昼の時間が短く夜の時間が長いため、命の源である太陽の力が弱くなると考えられています。そのため冬至には、病気をせずに健康でいられるように、冬まで保存のきくかぼちゃを食べて栄養を補給したり、ゆず湯に入って悪い気をはらう風習があります。かぼちゃは、ビタミンCが多く含まれるためかぜを予防する働きがあります。ゆずは、お風呂に入れることで血行が良くなり体が温まって風邪をひきにくくする効果があります。

また、「ん」のつく食べ物は「運」をつけることから、冬至に食べるとよいと言われています。「ん」のつく食べ物には、こんにゃくやにんじん、れんこん、きんかんなどがあります。かぼちゃもなんきんと呼ばれることから「ん」のつく食べ物のひとつです。

冬至を過ぎると昼の時間は長くなりますが、寒さはこれから厳しくなります。「ん」のつく食べ物を食べ、ゆず湯に入って毎日健康に過ごせるとよいですね。今日の給食にも「ん」のつく食べ物やゆずが使われています。味わってたべましょう。