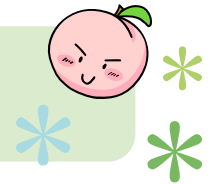


## 冬至のお話（中）



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、ゆず湯に入っって毎日健康で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。