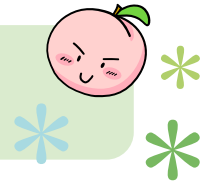


冬至のお話（中）



今年の冬至は12月22日で、1年の中で最も昼の時間が短く、夜の時間が長い日です。その日は、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ったりする風習があります。かぼちゃには、ビタミンCが多く含まれているので、風邪を予防する働きがあります。また、ゆずをお風呂に入れると、体の血行が良くなり、ぽかぽかと温まって風邪をひきにくくする効果があります。

また、冬至に「ん」のつく食べ物を食べると「運」がつくので、よいといわれています。「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」よばれているので「ん」のつく食べ物です。

今日の給食にも、かぼちゃが入ったみそ汁やたらのゆずだれかけが出ています。免疫力を付けて冬休みも元気に過ごしましょう。