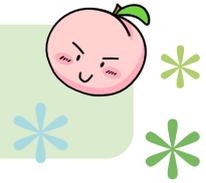


冬至のお話（小）



12月22日の今日は、冬至です。1年のなかで一番昼の時間が短く、夜の時間が長いです。この日は、命の源である太陽の力が弱くなると考えられています。そんな冬至に、病気をせずに健康でいられるように、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がたくさん含まれているので、かぜを予防してくれます。また、ゆずをお風呂に入れると、体がぽかぽかと温まってかぜをひきにくくする効果があります。

冬至には、「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、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、かぼちゃを入れたみそ汁と、たらのゆずだれかけが出ています。免疫力をつけて冬休みも元気に過ごしましょう。