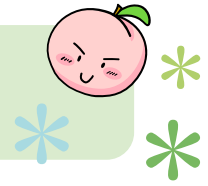


## 「冬至」



みなさんこんにちは。今日は「冬至」のお話をします。

22日は冬至です。日本がある北半球では、太陽が出ている時間が1年で一番短い日です。この日を境に、昼の長さが少しずつ長くなっていきます。しかし寒さはますます厳しくなります。冬至にかぼちゃを食べる風習は全国的で、かぼちゃを食べると魔除けになり、風邪にかからないといわれています。また冬至に、ゆずを浮かべたお風呂に入ると血液の流れがよくなり、昔から、ひびやあかぎれを治し、風邪の予防になるといわれています。今日の献立は、かぼちゃやゆずが使われています。冬を元気に過ごすためにも、残さずいただきましょう。

これでお話を終わります。