

とうじ こんだて
12/20は、冬至の献立です

そばろどん
 かぼちゃのあげからめ
 ゆずふうみじる
 牛乳



とうじ ねん ひるま じかん いちばんみじか ひ
 冬至とは1年のうちで、昼間の時間が一番短くなる日のことです。

おおむかし にほん ひ たいよう かんが ほうさく いわ まつり
 大昔の日本では、この日から太陽がよみがえると考えて、豊作を祝うお祭りが
 おこな
 行われていました。

ことし とうじ がつ にち もく
 今年の冬至は、12月22日(木)です。

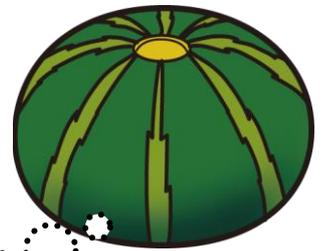
とうじ た
「冬至」にはかぼちゃを食べよう

からだ なか へんか
 「かぼちゃ」は、体の中でビタミンAに変化するカロテンが
 たっぴりふくまれています。

とうじ ひ た
 冬至の日に、かぼちゃを食べると、「やくよけになる」、

びょうき い
 「病気になるない」と言われています。

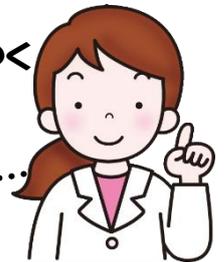
ふゆほんばん かぜよぼう ちえ
 冬本番にそなえる風邪予防の知恵ですね。



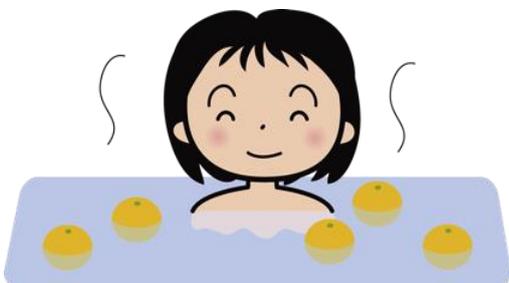
とうじ た もの た うんきじょうしょう
 冬至には、「ん」のつく食べ物を食べて運氣上昇♪

「ん」のつくものを食べると「運」が呼び込めるといわれ、「ん」が2つつく
 ものは「運盛」といって運が2倍になると言われています。

「な(ん)き(ん)」(かぼちゃ)、「に(ん)じ(ん)」、「れ(ん)こ(ん)」



ゆず



とうじ ゆ はい じゅうかん ゆ
 冬至にはゆず湯に入る習慣があります。ゆず湯
 はい かぜ い
 に入れば風邪をひかないと言われています。

また、ゆずは実るのに長い年月がかかること
 から、「長年の苦勞が実りますように」という願いも
 こめられています。