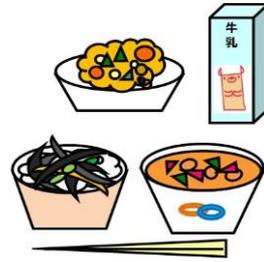


22日は、冬至の献立です

ひじきごはん
かぼちゃのいとこに
ゆずふうみじる
牛乳



今日は「冬至（とうじ）」です。冬至は、1年で一番昼の時間が短くて、夜が長い日です。この日は、太陽の力が一番弱くなる日といわれています。この日を境に、太陽に再び力がよみがえっていくそうです。

また、太陽の力と一緒に運氣もあがっていくといわれています。運氣をあげるために、冬至に食べるとよいといわれる食べものを紹介します。

～冬至に食べる食べ物は～



かぼちゃ

かぼちゃの黄色が、まよけになるといわれています。

また、かぜよぼうのビタミンがたくさんはっています。



のつくたべもの

なんきん（かぼちゃ）、にんじん、れんこん、うどん（うどん）など、「ん」のつくたべものを食べると、「運」をよびこめるといわれています。

こんにゃく

「すなおろし」といってこんにゃくを食べると、体の中のすな（さび）を出すといわれています。



あずきがゆ

あずきの赤色がまよけになり、次の日から運氣をよびこむといわれています。

冬至に「ゆず湯」に入ると、体が温まり、かぜをひかないといわれています。また、ゆずは実るまでに長い年月がかかるので、「長年の苦勞がみのりますように」というねがいがこめられているそうです。

