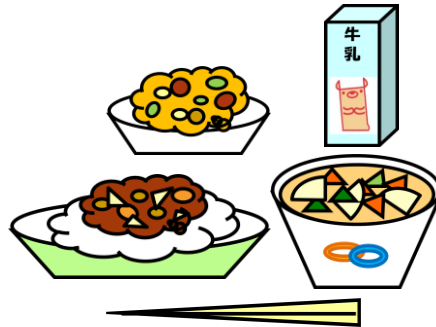


21日は、冬至の献立です

にくみそどん
かぼちゃのいとこに
ゆずふうみじる
牛乳



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。

昔、冬至は太陽がよみがえる日だと信じられていました。冬至を過ぎると太陽が元気になり、人間も元気になると考えられていたことから、冬至を無事に乗り越えようとした習慣が今も残っています。

「ん」のつく食べもの

「ん」のつく食べ物は「運ざかり」といわれ、縁起をかついだといわれています。

なんきん（かぼちゃ）、れんこん、にんじん、うどん（うどん）、ぎんなん、きんかん、かんでんなどは、運を呼びこむ食べ物といわれています。



ゆず

冬至にはゆず湯に入る習慣があります。「ゆず湯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」という願いも込められています。



かぼちゃのいとこ煮って…？

いとこ煮とは、かたいものをおいおい（甥）いれて、めいめい（姪）たきこんでいくことから、いとこ煮と名付けられたといわれています。

冬至とはんたいに、昼の時間が一番長くなる日を「夏至」といいます。冬至と夏至では、5時間もちがうそうですよ。

