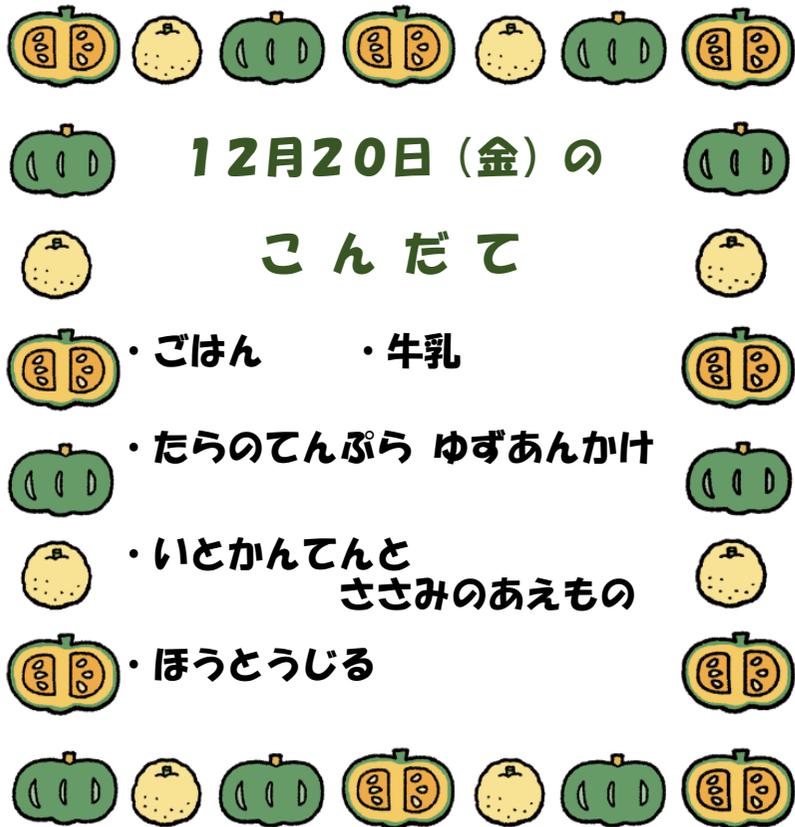




# とうじ きゅうしょく 冬至 給食



冬至は、1年で一番昼が短く、夜が長い日です。太陽が出る時間が最も短くなり、寒くなるので温かくして過ごしましょう。冬至を過ぎると、まただんだん日が長くなっていきます。今年は12月21日が冬至です。



## かぼちゃ

冬至には、かぼちゃ料理を食べます。

かぼちゃは別名「南京(なんきん)」と呼ばれ、「ん」が付くものは縁起が良いとされていました。2つも「ん」がつくかぼちゃはとても縁起が良いとされ、冬至にかぼちゃを食べられるようになりました。



## ゆず湯

冬至に、ゆず湯に入ると風邪を引かずに

冬を過ごせるといわれています。ゆずは、

血行を良くし体を温めたり、香りにはリラ

ックス効果があったりします。冬至には、

ゆず湯に入って寒い冬を元気に

乗り越えましょう。

