

献立ひとくちメモ

12月21日(月)



冬至のお話です。

12月21日は冬至に日です。冬至は、1年のうちで最も昼（日の出から日没まで）の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃ、悪いものを追い払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。また、冬至に「ん」がつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあり、にんじん、れんこん、ぎんなん、きんかんなどを食べることもあります。かぼちゃは別名で「なんきん」とも言います。