

献立ひとくちメモ

12月22日(木)



冬至のお話です。



今年の冬至は12月22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。

来週から冬休みです。「早寝・早起き・朝ごはん」を意識した規則正しい食生活を心がけましょう。