

# 献立ひとくちメモ

12月19日(金)



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、力につける習慣ができたそうです。



冬至に「ん」がつく食材を食べると幸運になるという言い伝えもあります。

また、かぼちゃは別名「なんきん」ともいいます。

