

とうじ 冬至

ことし がつ にち
今年は12月22日です

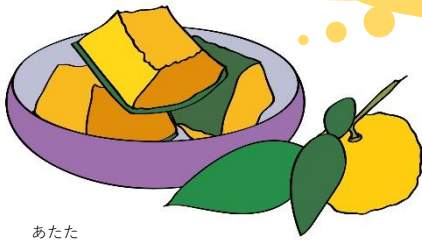


きゅうしょくゆうびん
松本市学校給食センター

「^{とうじ}冬至」は、^{いちねん}一年で^{いちばんひる}一番^{みじか}昼が短く、^{よる}夜が^{なが}長い^ひ日です。

この日には^ひかぼちゃを^た食べ、^ゆゆず湯（^うゆずを^ふ浮かべた^は風呂）に入る^{しゅうかん}習慣があります。

どうして「かぼちゃ」と「ゆず」なの？



かぼちゃには^{かぜよぼう}風邪予防に^{こうか}効果のある^おカロテンが多く
含まれています。ゆず湯に入ると^{からだ}体が^{ぽかぽか}ぽかぽかと

^{あたた}温まるからです。かぼちゃとゆずで、^{さむ}寒さが^{きび}厳しくなる^{ふゆ}冬を^{げんき}元気に^{のこ}乗り越え
ましょう。

とうじ た もの 冬至の食べ物いろいろ

冬至には二つの「ん」がつく食べ物を食べると^{こううん}幸運につながると
いわれています。みなさんのおうちでは何を^{なに}食べますか？



う(ん)どん



にんじん



れんこん



かぼちゃ
(なんきん)



松本地方では、「かぼちゃ
団子」がよく食べられて
います。

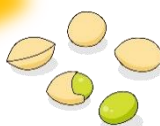
とうじ ななくさ
冬至の七種といえます



かんてん



きんかん



ぎんなん