



とうじ 冬至って、知っていますか？

どうじ 冬至は、1年中で一番短い日のことです。
ことし とうじ 今年の冬至は12月21日です。昔から冬至の日には、病気をしないで健康に過ごせることを願い、かぼちゃを食べたり、ゆず湯につかったりと、様々な風習があります。



○ゆず湯

げんき 元気に冬をのりこえられるよう願い、ゆずをお風呂に
ふろ うかべたゆず湯に入ります。



○小豆

むかし ひと 昔の人は赤い色が病気などをおこす悪い気をはらうと考え
あか いろ ひょうき ました。そのため小豆の粥や赤飯を食べるようになりました。

○運盛り

「ん」のつく食べ物を食べると、縁起が良いとされてきました。さらに、言葉の中に、2つ「ん」がある食べ物は、とくに、運を呼び込むと言われています。

うんも 運盛り ラッキー 7品目	にんじん	れんこん	なんきん(かぼちゃ)
ぎんなん	きんかん	かんてん	うどん(うんどん)

てあら よぼう 手洗いで予防しよう

くうき 空気が乾燥し寒さも増してくると、新型コロナウイルス感染症以外にもインフルエンザやノロウイルスによる食中毒などが起こりやすくなっています。
さむ 寒くなても、食事の前には必ず石けんで、ていねいに手を洗いましょう。

じょうす てあらかた 上手な手の洗い方



12/17(木) 焼きかぼちゃの甘みつけ
かぼちゃを焼いて、砂糖、しょうゆ、塩で作った
みつをかけます。

とうじ 冬至にかぼちゃ(なんきん)を食べると健康で
けんこう 元気に過ごせるという風習にちなんだ献立で
こんだて す。しっかり食べて、運を呼び込みましょう。

12/23(水) かぶのゆず風味
ふゆ 冬が旬のかぶにゆず風味の味つけをしています。

