

# さむ ひ しょくじ かんが とうじ 寒い日の食事について考えよう ~冬至~

いちねん なか よる いちばんなが ひ とうじ  
一年の中で、夜が一番長い日のことを「冬至」といいます。この日は、ゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたり  
ふうしゅう ふゆ ふじ す ねが  
する風習があります。どちらも、かぜをひかないように、冬を無事に過ごせるようにという願いがこめられています。  
きょう きゅうしょく つか とうじこんだて  
今日の給食は、ゆずやかぼちゃを使った「冬至献立」です。

## 【献立名】

ごはん・牛乳・ぶりのゆず風味揚げ・はくさいのごまあえ・かぼちゃのみそ汁

### ゆず

ふゆ しゅん かお つよ かお じやき  
冬が旬のゆずは、香りが強く、その香りには邪氣  
びょうき わる き はら かんが  
(病気のもとになる悪い気)を払うという考えが  
あります。

じゅみょう なが びょうき つよ き  
寿命が長く、病気にも強いゆずの木に  
ゆ はい ながい  
ならって、ゆず湯に入ると長生きし、  
びょうき 病気にならないといわれています。



### かぼちゃ (なんきん)

とうじ た びょうき  
冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかず、病気  
にならないといわれています。

なつ あき しゅうかく  
また、かぼちゃは夏から秋に収穫したあと、  
ふゆ ほぞん  
冬まで保存することができます。  
なが あいだ ほぞん すいぶん ぬ  
長い間保存すると、水分が抜けて  
あまみ ま 甘味が増し、さらにおいしくなります。



### 「冬至の七草」

- ・なんきん (かぼちゃ)
- ・にんじん
- ・ぎんなん
- ・きんかん
- ・れんこん
- ・かんてん
- ・うんどん (うどん)

「ん」が2つつく食べ物を「冬至の七草」とい、冬至に食べると「運」を呼びこめるといわれています。

ことし とうじ  
今年の冬至は  
12月22日(木)です