

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 ひ ゆ はい た
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
する風習があります。どちらも、かぜをひかないように、ふゆ ぶじ す ねが
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。

こんだてめい
【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 しる

ゆず

ふゆ しゅん かお つよ かお じゃき
冬が旬のゆずは、香りが強く、その香りには邪気
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

なあって、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) ・きんかん
- ・にんじん ・れんこん ・かんてん
- ・ぎんなん ・うんどん (うどん)

た もの とうじ ななくさ
「ん」が2つつく食べ物を「冬至の七草」
とうじ た うん よ
といい、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