

# 稲中ランチタイム通信

12月20日(金)

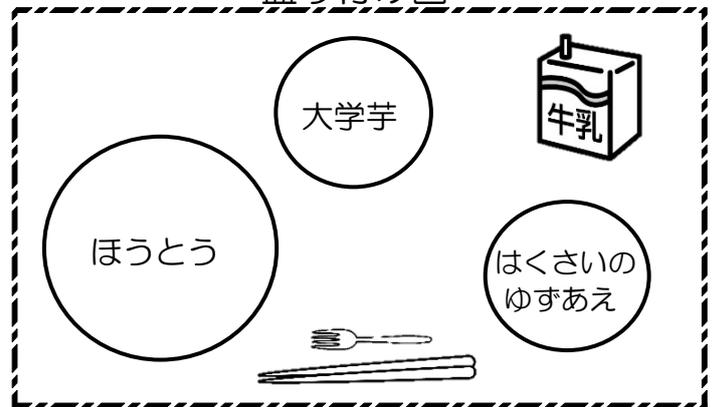
盛り付け図



## 今日の献立

【冬至 行事食】

ほうとう  
はくさいのゆずあえ  
大学芋  
牛乳



## 『冬至』について

12月21日は「冬至」です。1年の中で昼間が最も短く、夜が最も長い日です。冬至に向かって日が短くなり、冬至を過ぎると日は長くなっていくことから「太陽がよみがえる日」とも考えられています。冬至の日には、運気を上げるよう、かぼちゃ（なんきん）などの「ん」が付くものを食べる風習があります。特にかぼちゃは、冬まで保存がきくことや、不足しがちなビタミンが補えることもあり、冬至に食べられています。他にも、れんこんやにんじんなど「ん」が2つ入る食べ物は、<sup>うんもり</sup>運盛りと言って縁起えんぎが良いそうです。

## 先生からの食育コメント

冬至には、ゆず湯に入る風習もあります。ゆず湯に入るのは、運気を上げる前のやくばら厄払いという意味があるそうです。ゆずの強い香りは、<sup>じゃき</sup>邪気はらを払うと考えられていたためです。ゆっくりお湯につかることで、体を温め、風邪を予防するという意味合いもあります。