

ランチタイム

令和7年12月19日(金)

きょう こんだて
今日の献立

ごはん

ぎゅうにゅう
牛乳

さわらのゆずみそかけ

かぼちやの煮物

かきたま汁

とうじ
冬至

とうじ
冬至とは・・・

ねん もつと ひる ま みじか ひ にじゅうし せつき
1年で最も昼間が短くなる日で、二十四節気の
一つでもあります。この日は、昔からゆず湯に入っ
たり、かぼちやを食べたりする習慣があります。
ことし とうじ がつ にち
今年の冬至は、12月22日です。

なぜかぼちやを食べるの？



かぼちやはカロテンが
ほうふ 豊富なので、風邪や脳の
びょうき よぼう こうかてき
病気の予防に効果的で
す。本来、かぼちやの旬
ほんらい
は夏ですが、長期保存が

き 効くことから、野菜の少ない冬に栄養をとるため
の先人の知恵でもあります。

また、昔は黄色が魔除けの色とされていまし
た。そこで栄養価も高く、黄色いかぼちやを食べ
て無病息災を祈ったともいわれているようです。

なぜゆず湯に入るの？

きいろい「ゆず」を入れたお風呂に入ること、邪気
をはらうという意味が込められています。ゆず湯に
は、血行を促進して冷え性をやわらげ、体を温め
て風邪の予防をする効果があります。ゆずの果皮
にはクエン酸やビタミンCが多く含まれており、これ
らの栄養素には肌の調子を整える働きがありま
す。さらに、香りによる
リラックス効果もある
ので、元気に冬を越
すために役立ちます。



なぜ「ん」のつく食べ物を食べるの？



冬至の日に「ん」がつく食べ物を食べると運氣がよくなるといわれています。「ん」の
つく食べ物のなかで、とくに2回「ん」が付く食べ物は運も2倍になるといわれ「冬至の
七種」と呼ばれています。その食べ物とは南瓜(なんきん)、にんじん、ぎんなん、うどん
(うんどん)、寒天、れんこんです。

