

とうじ た もの 冬至と食べ物

とうじ ねん もっと ひる ひ で にちばつ じかん みじか
冬至は、1年のうちで最も昼(日の出から日没まで)の時間が短く、
よる なが ひ つぎ ひ ひる じかん なが
夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、
むかし ひと とうじ たいよう ひ しん
昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を
さかい ひと ちから もど かんが ゆ はい からだ
境に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を
きよ えいようほう ふ わる はら あずき
清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆
た ちから しゅうかん
などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。



かぼちゃ



とうじ た かぜ
冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない
なつ やさい ふゆ
といわれます。夏にとれる野菜ですが、冬ま
ほぞん ふゆ きょう えいようげん どう
で保存でき、冬の貴重な栄養源であると同
じ ちょうじゅ ねが こ た
時に、長寿の願いを込めて食べられます。

「ん」のつく食べ物



なんきん

とうじ た もの た こううん い
冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い
つた べつめい
伝えもあります。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。



にんじん



れんこん



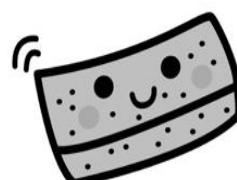
う(ん)どん

あずき



あか いろ じゃき びようき さいなん お
赤い色が邪氣(病気や災難を起
わる はら
こす悪いもの)を払うとされ、あ
がゆ
ずき粥や、かぼちゃのいとこ煮な
た ふうしゅう
どを食べる風習があります。

こんにゃく



からだ すな はら
「体の砂を払う」とされる
とうじ た
こんにゃくを、冬至に食
ちいき
べる地域もあります。

かぜ 風邪に負けない体をつくろう！

こし さいご つき こ が ふ み ちぢ
いよいよ今年も最後のひと月となりました。木枯らしが吹き、身が縮む
さむ ひ こ げん き いっぽう かぜ ぎみ ひと
ような寒い日でも、子どもたちは元気いっぱい！一方で、風邪気味の人
ふ かぜ よ ぱう そと かえ
もだんだんと増えてきているようです。風邪を予防するには、外から帰つ
とき て あら おこな えいよう しょくじ
てきた時の手洗い・うがいをしっかりと行い、栄養バランスのよい食事と
じゅうぶん きゅうよう てき ど うんどう からだ ていこうりょく たか たいせつ
十分な休養、そして適度な運動で体の抵抗力を高めることが大切です。



手洗い・うがい



しょくじ まえ 食事の前やトイレの後の
てあら わす 手洗いも忘れずに

栄養バランスのよい食事



やさい 野菜もしっかり
た 食べよう

十分な休養



はやね はやお 早寝・早起きを
こころ 心がけよう

適度な運動



そと げんき からだ 外で元気に体を
うご 動かそう

【給食費について】
給食費の指定口座からの
引き落としは12月5日(月)です



毎月の献立表に目を通して、
お子さんがどんな給食を食べて
いるのか確認してください。

