



れいわ ねん がつ にち きん  
令和6年12月20日 (金)

### きょうのこんだて

とうじめ に ゆー  
(冬至メニュー)



- ・ ごはん
- ・ かぼちやのそぼろ煮
- ・ こんぶのつくだ煮
- ・ ゆずゼリー
- ・ 牛乳

#### かたづ 片付けについて

- ① ゼリーのカップは、ふたを取り重ねてください。
- ② 重ねたカップ・ふた・スプーン・スプーンの袋は、まとめてビニル袋に入れてください。

#### とう じ 冬至

あす がつ にち とうじ とうじ いちねん  
明日12月21日は「冬至」です。冬至は、一年で  
いちばんひる みじか ひ まいとし がつ にち  
一番昼が短くなる日のことで、毎年12月22日また  
は 23日ごろにあたります。この頃から寒さがきび  
しくなってきました。むかしから冬至には、かぼち  
やを食べ、ゆず湯に入る  
ふうしゅう  
風習があります。 ↙



この日にかぼちやを食べると風邪をひきにくく、病気になるという  
言い伝えがあるからです。冷蔵庫のなかった時代、野菜が少なくなる冬  
まで保存が利くかぼちやは、病気に対し抵抗力をつけるビタミンを多く  
含むので、大切なビタミン源として重要な野菜だったと思われま  
す。むかしは、秋に収穫した野菜を土の中に囲って、冬に食べていま  
した。野菜を大切に保存し、じょうずに食べて冬を健康に過ごした祖先の知恵は素晴らしい  
ですね。

今日は、冬至メニューとして「かぼちやのそぼろ煮」と「ゆずゼリー」  
にしてみました。よく噛んで味わっていただきましょう。

