

# とうじ 冬至について

12月18日(金)

12月21日は、冬至です。冬至は一年で昼が一番短く夜が長い日です。この日から先は、徐々に昼が長くなっていきます。日本では冬至の日に、「かぼちゃ」を食べたり、「ゆず湯」に入る風習があります。

## とうじ ひ 冬至の日に「かぼちゃ」を食べる理由



「冬至の日に、かぼちゃを食べると病気にかからない」という言い伝えがあります。

日本では、昔、冬至のころになると、秋野菜の収穫も終わり、食べられる野菜の種類も少なくなっていました。そこで、保存していた栄養のあるかぼちゃを食べていました。かぼちゃは、ビタミンをたくさん含むため、風邪にかかりにくい体をつくれます。

また、ゆずは香りが強く、悪いものをはらってくれると考えられています。ゆず湯に入ると、風邪を引かないといわれるのはその理由からです。

冬の間、健康で元気に過ごせるようにという願いをこめて、今日は、かぼちゃを使った「かぼちゃの肉みそあんかけ」を作りました。

