

とうじ 冬至について知ろう

12月22日(月)

ことし とうじ は、12月22日です。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、「かぼちゃ」を食べたり、「ゆず湯」に入ったりする風習があります。

とうじ 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、秋野菜の収穫が終わり、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。



寒い冬を健康で元気に過ごせるようにという願いをこめて、今日は南瓜を使った料理にしました。

とうじ 冬至の日にゆず湯に入る理由

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、風邪をひかないといわれるのはその理由からです。また、ゆずは実がなるまでに時間がかかることから「長年の苦勞が実を結ぶ」ということで「ゆず湯」に入るともいわれています。寒さが厳しくなるこの季節に「ゆず湯」に入って心も体も元気になりたいですね！

