



食育だより

朝晩の空気もすっかりと冷え

寒さの厳しい季節になってきました。

気温差も激しく、風邪を引きやすい時期です。

身体の温まる食事で

厳しい寒さを乗り越えましょう♪



12月22日は「冬至」



毎年12月22日頃を「冬至（とうじ）」と言います。

冬至は1年の中で一番昼の時間が短く、夜の時間が長い日です。

昔の人々は、冬至を生命の終わる時期と考えていたと言われており、その厄を払うために

冬至の日に南瓜を食べて、冬至風呂（柚子湯）に入り身体を温めて

無病息災を祈っていました。



大晦日には 年越しそば

12月31日の大晦日には、年越しそばを食べます。

蕎麦は切れやすいことから、「一年の苦労や悪縁を断ち切る」という願いを込めて、大晦日に食べると言われています。

今年の年越しそばは、「来年もいい年になりますように」と願いながら食べましょう！



冬野菜

冬に収穫できる野菜を「冬野菜」と言われ、身体を温める作用があると言われています。

身体を内側から温めることにより、免疫力を高め風邪を引きにくくなります。

《代表的な冬野菜》

ごぼう・大根・白菜・春菊

レンコン・カブ・水菜

など

