



R7年11月28配信

社会福祉法人 希愛会 松本保育園
厨房職員

12月22日は冬至

冬至は、一年で昼がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を過ぎると昼間が長くなることから、太陽の力がよみがえる日と考えられています。冬至には、なんきん(かぼちゃ)やれんこんなどの「ん=運」のつく食べ物を食べたり、ゆず湯に入ったりする習わしがあります。

んのつく食べ物

なんきん(かぼちゃ)



れんこん



うどん



年越しそば

大みそかの夜には、年越しそばを食べる習慣があります。年越しそばのように細く長く、長寿を祈って食べるようになったなど、いろいろな説があります。



旬の果物みかん

みかんは、柑橘類の中でも皮が柔らかく、手で簡単にむいて食べられる果物です。ビタミンCが多く、薄皮にも食物繊維が含まれているので、一緒に食べるようにしましょう。

