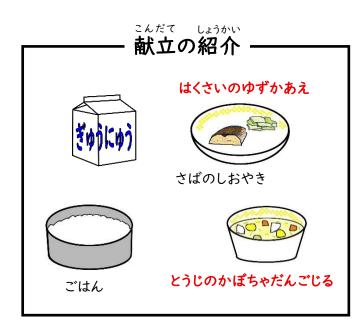
## 1 2月22日 (月) ぎょうじしょく とうじ しょうかい 行事食「冬至」の紹介 しょうかい は、



ゎしょく 和食には、季節ごとの行事やお祝いの ひ た とくべつ りょうり ぎょうじしょく 日に食べる特別な料理「行事食」がありま す。

とうじ ねん もっと ひる みじか うんき さ 冬至は、1年で最も昼が短く運気が下 がると考えられていたため、幸運を呼び こ まびょうそくさい ねが さまざま ふうしゅう う 込み、無病息災を願う様々な風習が生ま れました。冬至の行事食には、昔の人のた たったが さったが くさんの知恵と願いが込められています。

## 冬至 とは

った。 今年は、12月22日が冬至です。

とうじ たいよう い ち ねんかん もっと ひく ひ て て 冬至は、太陽の位置が 1年間で最も低く、日が出ている時 がん ばんみじか 間が 1番短くなる日のことです。

ピラ゚ヒ 冬至には、「ん」がつく食べ物を食べると「運が良くなる」と いわれています。なかでも「なんきん」といわれるかぼちゃが ゅうめい 有名ですが、運がよくなるだけでなく、栄養価の高いかぼちゃ を食べることで「かぜを予防する」という意味もあります。ま た、ゆずの香りで邪気を払い、体を温めるためにゆず湯に ばい 入りかぜを予防する風習もあります。

\*\*・うの「冬至のかぼちゃ団子汁」には、かぼちゃを練りこん で作った調理士さん手作りの団子が入っています。

しっかり食べて、寒い冬を元気に乗り切りましょう。





## 「ん」がつく食べ物で運気アップ

「ん」がつく食べ物は、運気上昇と同時 たべき きょう きょう きょう きょう きょう しゅう しゅう に栄養豊富なものも多く、寒い冬を健康に 乗り切るための昔の人の知恵が詰まって います。

なかでも「ん」が2つ付き、たくさんの 幸運を呼び込めるといわれている食材を 「冬の七種」といいます

·なんきん(かぼちゃ)



・れんこん





・ぎんなん

・にんじん





・かんてん





・きんかん



うんどん(うどん)