

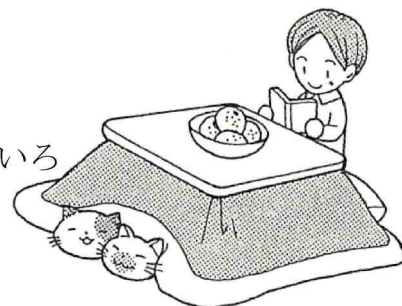


令和元年12月2日
さいたま市立芝川小学校

2学期もあと少しとなりました。これから、冬至やクリスマス、大みそかなどのさまざまな行事があるので、行事食を食べて食文化を楽しむためにも、かぜに負けない体づくりを心がけましょう。



年越しに食べるものは？



年越しそばは、江戸時代ごろから食べられていました。由来はいろいろな説があります。

- ① そばの実が三角なので、邪気を払うため。
- ② そばは細くて長いので長寿になるようにという願いをこめて。
- ③ 細工師が金粉を集めるのにそば粉を使うため、お金を集める意味。

地域によっては年越しにうどんを食べたり、年取り魚（さけやぶりなど）を食べたりする風習があります

いろいろな冬野菜を食べよう

冬野菜には、だいこんやほうれんそう、はくさい、れんこん、根深ねぎなどがあります。かぜがはやるこの季節には、栄養がたっぷり含まれた旬の冬野菜を食べてかぜを予防しましょう。

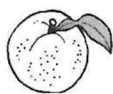


冬至にまつわる食べ物



かぼちゃ

かぼちゃを食べるとかぜをひかないなどのいい伝えがあります。昔から冬を乗り切るために、食べていました。



ゆず

ゆず湯に入る風習があります。ゆず湯に入ると、ひびやあかぎれが治り、かぜをひかないともいわれています。



んがつく食べ物

冬至に「ん」がつく食べ物、にんじん、れんこん、きんかん、うどんなど食べると運に恵まれるといえます。

今年は12月22日



冬至は、1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日をさかいに日が長くなり、太陽の力が復活することから「一陽来復」ともいわれています。悪いことばかりあったのが、ようやく回復してよい方に向いてくるという意味があります。