

12月

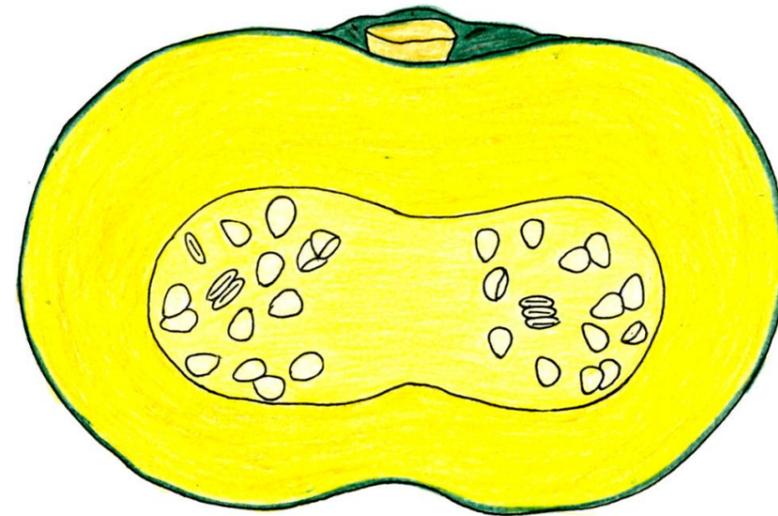
冬を元気に乗りきろう

冬至 (12月22日頃)

冬至とは、1年の間で1番昼が短く、夜が長い日のこと。

昔は野菜が少ないこの時期に、保存できるかぼちゃを大切に食べて、冬を元気に過ごしていたんだ。

このようなことから、冬至にかぼちゃを食べるようになったんだね。



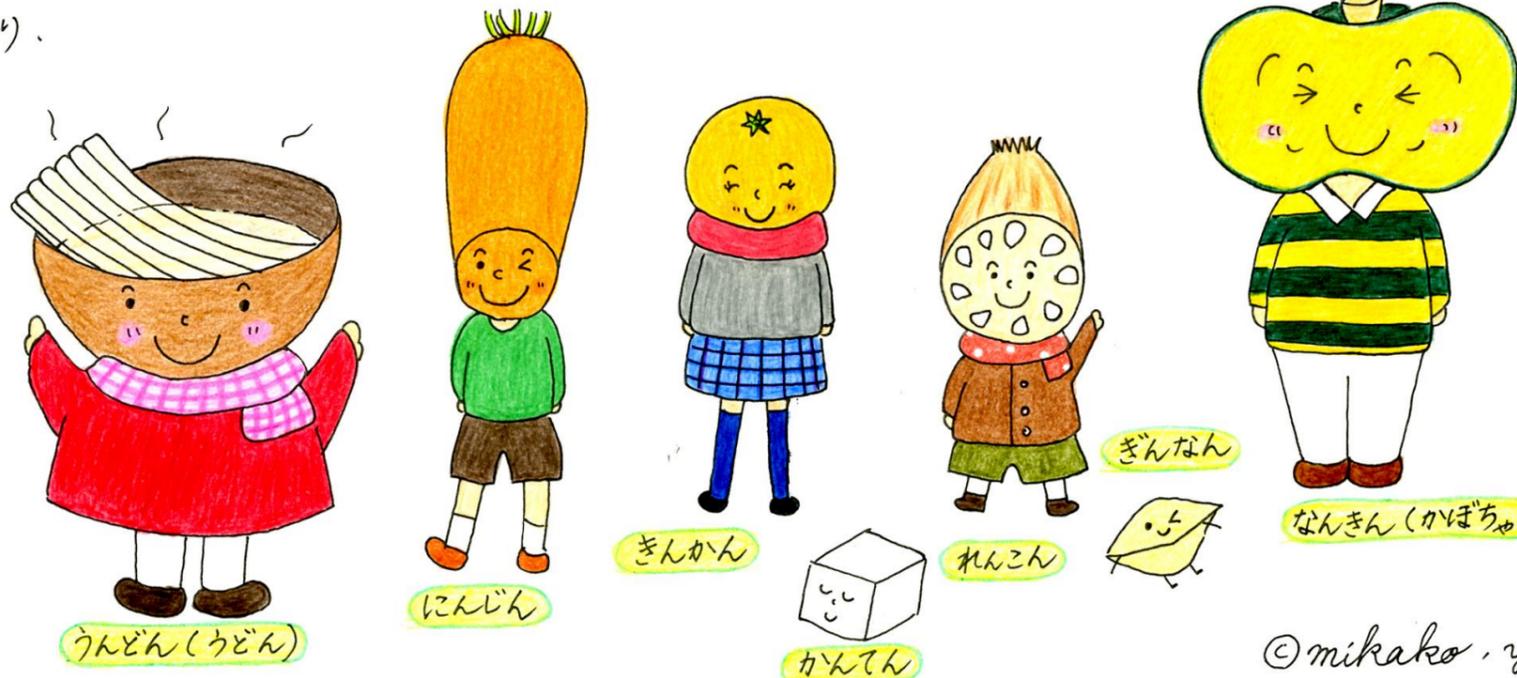
「ん」のつく食べ物

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると、運が良くなると言われている。

中でも「ん」が2つつく、なんきん(かぼちゃ)、にんじん、れんこん、ぎんなん、きんかん、かんてん、うndon(うどん)は冬至の七種ななくさと言われ、運をたくさんとりこめるんだ。

ゆず湯

ゆず湯に入ると ぽかぽか体が温まり、風邪をひかないと言われている。



地域によって風習は諸説あります。

©mikako, yb

火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31