

ななくさ
冬至の七種を知っていますか？

2020年の冬至は12月21日です。冬至といえば…「ゆず湯」「冬至かぼちゃ」etc.
みなさんは、今年の冬至をどのように過ごしますか？

冬至の豆知識

1. どうしてゆず湯に入るの？

ゆず = 「融通 (ゆうずう)」、冬至 = 「湯治 (とうじ)」の語呂合わせで、
一年で最も日が短い冬至に、風邪をひかないようにという願いが込められています。



2. どうして冬至にかぼちゃを食べるの？

昔は、昼が短く寒い冬至は生命の終わる時期と考えられていました。また、冬至以降は徐々に日照時間が延び運も少しずつあがっていくとされていました。

「ん」のつく食べ物は縁起がいい (運盛り) とされ、かぼちゃは、漢字で表すと南瓜 (なんきん) で「ん」が2回と縁起がよく「運盛り」の一つです。



ななくさ
運盛り (冬至の七種) は「免疫力」も盛ります！

食品	多く含まれる栄養素
かぼちゃ	カロテン、ビタミンE
きんかん	カロテン、ビタミンC
ぎんなん	カロテン、ビタミンC、でんぷん
にんじん	カロテン、食物繊維
れんこん	ビタミンC、食物繊維
かてん	食物繊維
うどん(うどん)	



温かいうどんを食べて
体を温めましょう！



冬至の七種を食べて「運」と「免疫力」をアップさせましょう！