

はちおうじしりつもとはちおうじしょうがっこう  
八王子市立元八王子小学校

献立は、材料の入荷状況により変更する事があります。

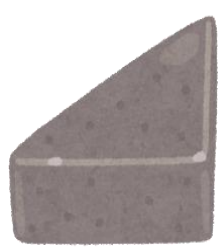
12月22日は『冬至』です。冬至とは、  
いちねんかん 昼のま いちばん みじか ひ  
一年間で昼間が一番短い日のことです。  
むしむし ひと よる なが ひ いのち  
昔の人は、夜の長いこの日に命が  
お かんが  
終わってしまうと考えていました。  
な ので、 とうじ ひ やく くる  
なので、冬至の日は厄(悪いこと)を  
はらうために栄養をとり、体を温めて  
けんこう なが  
健康を願いました。

【かぼちゃ】  
 「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」と言います。かぼちゃにはかぜを予防する「カロテン」という栄養がたくさん含まれています。

【「ん」のつく食べもの】  
「<sup>うん</sup>運<sup>よこ</sup>」を呼び込めるようにと、みかんや  
れんこん、にんじん、大根<sup>だいこん</sup>などを<sup>た</sup>食べて  
<sup>えんぎ</sup>縁起をかつぎます。



【ゆず】  
冬至には、ゆずを入れたお風呂(ゆず湯)に入る習慣があります。これは、体の「ゆずず」がきくように、という願いがこめられています。



【こんにやく】  
ちいき 地域によって「こんにやくのすな砂おろし」とい、  
こんやくを食べて体の中のわるいものを外に  
だします。