

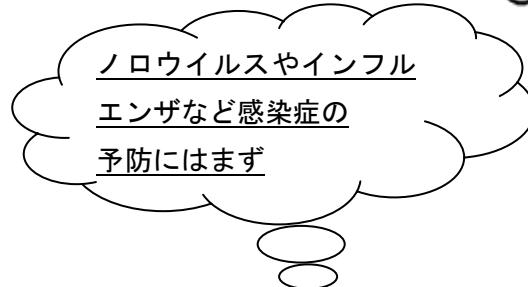
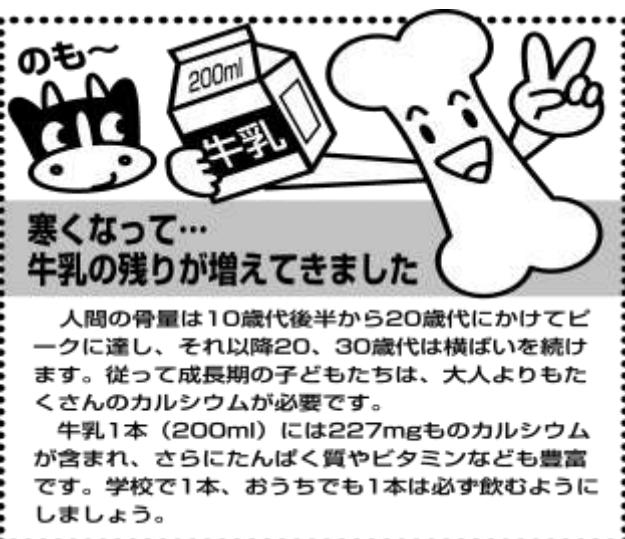
12月 給食だより

2016.12月1日

輪島中学校調理場

今月の食事目標 寒さに負けない食生活を考えよう

かぜやインフルエンザに
気をつけましょうね。



12月

日は



冬至は、1年で最も夜の長さが短くなる日です。この日はかぼちゃを食べてゆず湯に入るという風習が古くからあります。これは、湯治(とうじ)をして融通(ゆうずう)よく暮らせますように、という願いが込められています。冬至と湯治、ゆずと融通で語呂合わせになっていますが、ゆずのお風呂に入り、からだを温めて風邪をひかないようにすることは、理にかなっています。また、かぼちゃを食べるのは、かぼちゃの色である黄色が厄よけになると言われているからです。実際かぼちゃは、ビタミンであるカロテンを多く含む野菜で、からだの粘膜や皮膚の抵抗力を強くする働きがあります。従ってかぼちゃを食べることにより、からだを強くして病気などの厄よけになります。

昔からある風習ですが、科学的にも合っていて素晴らしいですね。ご家庭でも冬至にはかぼちゃを食べて、ゆず湯に入ってみてはいかがでしょうか?



かぼちゃを食べて、からだを強くして病気などの厄よけに

