



冬至のお話

冬至は1年で昼の時間が一番短い日です。この日を境にだんだんと日が長くなっていきます。冬至の日にはかぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」と言われています。野菜の少ない冬に保存のきくかぼちゃを食べて栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。ゆず湯に入るのも、血行が促進され、体が温まるからです。こうしたすばらしい知恵を子どもたちにも伝えていきましょう。



Table with 10 columns: 日曜日, 献立名, 3時のおやつ, 貴の仲間 (熱や力になるもの), 赤の仲間 (血や肉になるもの), 緑の仲間 (体の調子を整えるもの), 献立名, 貴の仲間 (熱や力になるもの), 赤の仲間 (血や肉になるもの), 緑の仲間 (体の調子を整えるもの). Rows list daily menu items from Dec 1 to Dec 28, including dishes like おでん, キーマカレー, ローストチキン, etc.

ひるねのあとは おいしいおやつが まってるよ ゆっくり たべよう あじわって