



12月



だんご かぼちゃ団子

まつもと むかし とうじ た りょうり
松本で昔から冬至に食べられてきた料理です



とうじ なん
冬至って何だろう？



ねん いちばんひる みじか よる なが ひ
1年で一番昼が短く、夜が長い日。
これからますます寒くなるのに備え、
むかし ぼうぼう よぼう
昔からいろいろな方法でかぜ予防を
しているよ。「かぼちゃだんご」もそのひとつ。
ことし とうじ がつ にち もく
今年の冬至は、12月22日(木)だよ。

ふゆ げんき とうじ かつ 冬を元気にのりきるための冬至のすごし方



かぼちゃを食べる



かぼちゃにはビタミンAがたくさん含まれているので、
ばい菌が体の中に入ってくるのを防ぎます。



ゆず湯に入る



ゆずに含まれるビタミンCをはだにすりこむことで、丈夫になり、体を温めます。

クイズ 冬至には、ある文字がつくものを食べると「幸運」になれるといわれています。さて、それは何という文字でしょうか？



- ①「ごぼう」「ごま」などの「ご」
- ②「うなぎ」「うめ」などの「う」
- ③「にんじん」「きんかん」などの「ん」

こたえ③「ん」