

冬至

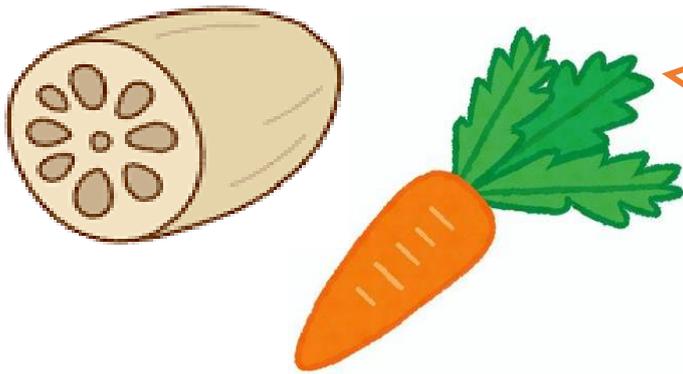
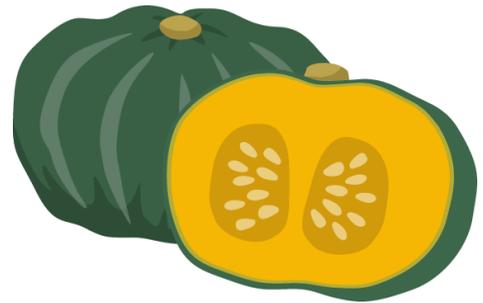
12月
きゅうしょくゆうびん
松本市学校給食センター



冬至は、一年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。

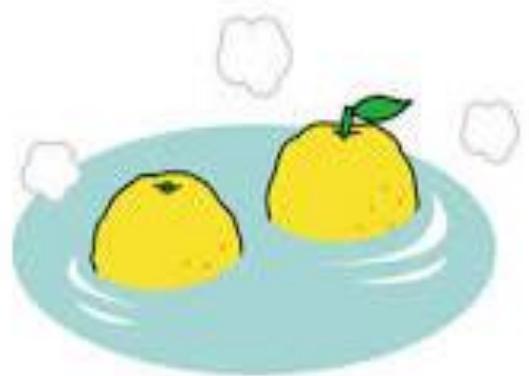
かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

冬至にかぼちゃを食べると、
かぜをひかないといわれて
います。



れんこん、にんじんなど
「ん」が2回つく食べ物を
食べると幸運につながる
という言い伝えがあります。

ゆずを浮かべた風呂に入ると
かぜをひかないといわれています。
ゆずには血行をよくする効果が
あります。



松本地域は冬至にかぼちゃ団子を食べます。かぼちゃと小豆を煮たいとこ煮は、
県内でよく食べられますが、小麦粉の団子を入れるのは、この地域の特徴です。