

とうじ 冬至

ことし がつ にち もく
今年は、12月22日(木)です！

ねん いちばん ひる じかん みじか ひ
1年で一番、昼の時間が短い日です。



にっぽん むかし とうじ た びょうき
日本は、昔から「冬至にかぼちゃを食べると病気になるい
い
と言われてきました。夏にとれるかぼちゃを、この時期まで、大
なつ じき たい
切に保管して、食べてきました。野菜が不足しがちな冬の貴重
せつ ほかん た やさい ふそく ふゆ きちょう
なビタミンのもとになっていました。

よぼう
かぜを予防する、カロテンや
シー
ビタミンCがたっぷりです。

にほん ゆ はい
日本には、ゆず湯に入る
ふうしゅう
風習もあります。



がっきさいご きゅうしょく
2学期最後の給食は、どうでしたか？

ふゆやす たの ぎょうじ
冬休みは、楽しい行事もたくさんあります。

きそくただ せいかつ おく
規則正しい生活を送ってくださいね。

