

給食から

だんだん日の入りが早くなってきて、夢中で遊んでいてふと気が付くと、
すぐに真っ暗になってしまいますね。

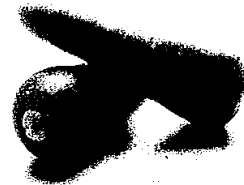
今年の冬至は、**2021年12月22日(水)**です。

かぼちゃに小豆・・・冬至に食べると良い物

かぼちゃは風邪予防、中風、脳卒中予防、長生き、厄除け、運盛りに効くといわれています。

冬至の食べ物「ん」が2つ付く食べ物が運をあげる

- ・南瓜(なんきん)
- ・蓮根
- ・人参 など



冬至の日にゆず湯に入るのはなぜ？

冬至の日にゆず湯に入ると風邪をひかないと昔からの言い伝えがあります。

柚子の効果

- ・血行促進
- ・冷え性緩和
- ・体を温めて風邪予防
- ・クエン酸やビタミンCによる美肌効果
- ・リラックス効果



今年も残すところあと1か月です。体調管理に十分気を付けていきましょう。