

よる いちばんなが ひ とうじ 夜が一番長い日“冬至”

令和6年12月19日
北空知圏学校給食センター

みなさんは“冬至”を知っていますか？
冬至は「1日の中で一番太陽の出てる
時間が短い日」のことで、今年は12月21
日が冬至です。そんな夜の寒い時間が長
い冬至には「冬至かぼちゃ」を食べる習慣
があります。



「冬至かぼちゃ」はかぼちゃをあんこ
で煮た料理です。冬の収穫時期を迎え
た栄養たっぷりのかぼちゃと、昔から
“邪気を払う食べ物”として知られている
小豆を使ったあんこを一緒に食べて冬
の寒い時期を乗り切りましょう。

