

# ～ 冬至のお話 ～

冬至とは、一年の中で昼が一番短く夜が一番長い日のこと ☀️ 🌙  
 その日を境に、太陽が出ている時間が少しずつ長くなり夏至に向かって  
 昼の時間が長くなっていきます。日本では冬至の日に「かぼちゃを食べ」  
 「ゆず湯に入る」事が一般的です。実は、海外では日本以上に「冬至」  
 が人々に親しまれているそうです。

海外での冬至の風習についてご紹介します 😊



## 北欧



“ユール(Yule)”という祭りが  
 あります。ユール時期は  
 極夜であり一日中太陽が  
 昇らない為ログという木を  
 燃やして太陽の復活を祝  
 うそうです。

フッシュド/エルの起源とも  
 いわれています



## 中国



中国では“冬至節”と呼ば  
 れ「冬至は新年(春節)の  
 如く大切である」とされて  
 おり数日間にわたってお祝  
 いがあります。お祝いの席  
 では湯円(白玉団子)や餃  
 子を食べるそうです。



## ブラジル



“フェスタジュニーナ”とい  
 う祭りがあり男性が麦わ  
 ら帽子とひげ、女性は  
 カラフルなドレスを着て  
 踊るそうです。このお祭  
 りではトウモロコシ料理  
 でお祝いをします。



# 栄養だより

2024年12月  
 第158号  
 発行 万寿苑栄養課

## 12月のピックアップメニュー!

1 <b>赤飯</b>	3 味噌煮込み うどん 	7 ぜんざい 
9 <b>NEW</b> 大根とツナの 炊き込みご飯 	11 鮭の豆乳グラタン 	13 だし巻き玉子 
	24 にぎり寿司 	25 クリスマス メニュー 
	31 年越しそば 	28 あんかけ 焼きそば 
		21 <b>冬至</b>