

12月 食育だより



【今月の目標】

「冬至」について知ろう！

令和4年12月 小学生用

冬至クイズ

正しいのはどっち？

毎年12月22日前後にある「冬至」についてのクイズです。AとB、どちらが正しいか考えて、正しい方を○で囲みましょう。



紙を折って、こたえを隠してやってみよう！

こたえ

Q1 冬至は、1年のうちで最も何が短い日のこと？

A 太陽が出ている時間

B 月が出ている時間

A
この日以降、太陽が出ている時間が少しずつ長くなる。昔の人は「太陽がよみがえる日」と信じていた。

Q2 冬至に食べると長生きするといわれるかぼちゃ、漢字で書くと？

A 西瓜

B 南瓜

B
別名で「なんきん」ともいう。「西瓜」はスイカ。

Q3 赤い色が邪気をはらうとされ、冬至の行事食に使う食べ物は？

A 小豆

B トマト

A
小豆がゆや小豆だんご、赤飯などを食べる地域がある。

Q4 冬至に食べるとよい食べ物の名前には、何がつく？

A うどん 「う」がつく

B うどん 「ん」がつく

B
「う」のつく食べ物は、夏の土用の丑の日に食べる風習がある。

Q5 冬至の日にお風呂に入ると、風邪をひかないといわれるものは？

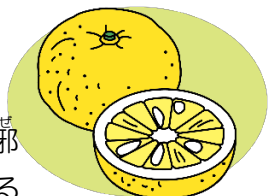
A 牛乳

B ゆず

B
ゆずは香りが強いことから「邪気をはらう」意味でも使う風習がある。

ゆず

ゆずは、あざやかな黄色とさわやかな香りが特徴的な果物です。みかんと同じ「かんきつ」の仲間ですが、酸味が強いのでそのまま食べるのではなく、料理やお菓子に使ったり、ジャムなどにして食べられています。ゆずには、風邪予防になる栄養素であるビタミンA・C・Eがたっぷり入っているので、ゆず湯につかるだけでなく食事に取り入れるのもおすすめです。



山梨県では、富士川町でゆずの栽培が盛んです。皮が厚くてやわらかい、すべすべだけとでこぼこなのが特徴です。

