

令和7年12月22日(月)

12/22は冬至



年末年始の行事食

和食文化は、日本人が昔から受け継いできた
自然を敬う心や感謝の気持ちを形作る大切な文化です。
和食文化を守り、次世代に受け継いできましょう。

- **冬至**(かぼちゃ・ゆず)
- **年越しそば**(そばのように細長く生きられるように)
- **おせち料理**(おせちには幸せを願う意味がこめられています)
- **七草がゆ**(正月で疲れたおなかの調子を整えます)

12/22は冬至です

冬至とは、一年で夜がもっとも長く、昼が短い日です。

太陽の力が一番衰える日と考えられてきたため、栄養たっぷりのかぼちゃを食べて、魔除けのゆず湯に入り、運を良くするために「ん」のつく食べ物を食べるなどの風習があります。

かぼちゃ



ゆず



「ん」のつく食べ物



根菜汁

八王子産かぼちゃ、「ん」のつく根菜を入れた冬にぴったりの汁物です！



にんじんしりしり

「ん」のつく野菜を使った副菜です。



赤魚のゆず みそ焼き

八王子産のゆずをタレにたっぷり入れました！