



# 栄養科 たより



～今年も残すところ、あと1か月となりました！～

12月22日は1年で日が一番短い「**冬至**」です。

\*なぜ**南瓜**を食べるの？

冬至には「**ン**」のつくものを食べると「**運**」が呼び込めるといわれています。これを「**運盛り**」といい、縁起を担いでいたのです。



また、栄養をつけて寒い冬を乗りきるため、

**ビタミンA**や**カロテン**が豊富で、長期保存のきく南瓜を食べるようになったようです。

…**南瓜**には「**ン**」が付きませんか？

実は南瓜は「**ナンキン**」と読むそうです。



\*皆さんは冬至にどんな南瓜料理を食べますか？

いとこ煮、南瓜団子のお汁粉など

家庭によって違いますよね！

甘くて栄養たっぷりの南瓜を食べて、

寒い冬を乗り切りましょう！