

今日はさくら組さんです！

# 一休タイム

今日は「冬至」  
についてのお話です！



「冬至」とは

1年の中で一番昼が短くて夜が長い日です。

- ① ゆず湯に入るといいよ！  
体を温めてかせをひきにくくするおまじない
- ② ではここでクイズ！  
冬至に食べるといい物はなあに？



みかん？



おいも？



ご飯？



かぼちゃ！



冬至にゆず風呂に入る事を知っていた  
お友だちもいて驚きました🤩すごい！



昨日の「ちびまる子ちゃん見た？」  
冬至のお話でゆず風呂の  
お話だったでしょ。  
そのお話とつながってるよ！

かぼちゃの他に7つの「ん」がつくものを食べると幸せ、幸運がおとずれ、  
健康になるといわれています！それは何でしょう？

さくら組さんはお家の方に教えてあげてね！

(答えは次のページで！)

1つ目はかぼちゃ(南瓜…なんきん)だよ！



今日の給食は  
「かぼちゃの含め煮」でした！  
カロテン・ビタミンC・カリウム  
が入っているよ！

7つって  
何だろう？

