



**12月22日は、冬至(とうじ)です。1年で1番「昼」が短い日です。**

**「冬至にカボチャを食べるとカゼをひかない」**

生命力の落ちる冬至に栄養豊富なカボチャを食べて、元気をつけようという願いです。どこでも育つ生命力あるカボチャは、世界中で栽培され、ハロウィーンやシンデレラの馬車など、ユーモラスな形と甘い美味しさで親しまれる野菜です。

**地域によっては、「ん」がつく物(こんにゃく、みかん など)を  
食べるところもあるらしいですよ。**