

きょう  
今日は

# とうじ ひ 冬至の日です

## ★ とうじ なん ひ 冬至って何の日？ ★

きょう がつ にち とうじ ひ  
今日12月21日は冬至の日です。

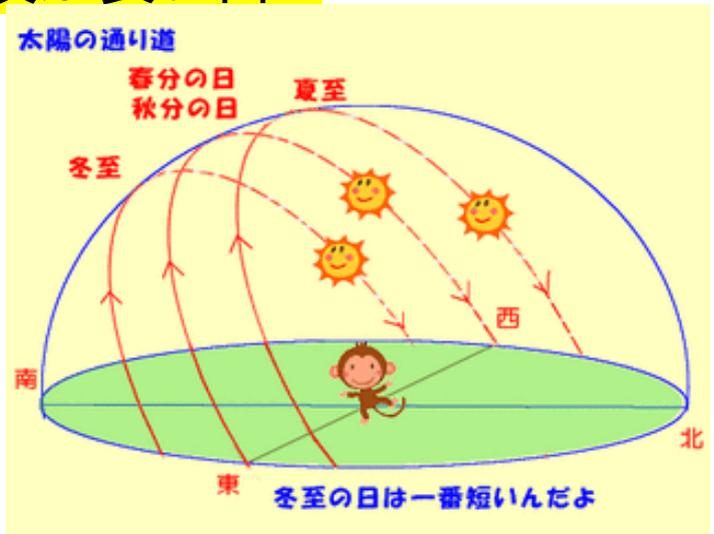
みなさんは冬至って何の日か知っていますか？

とうじ  
冬至とは…

いちねん もっと ひる みじか よる なが ひ  
1年で最も昼が短く、夜が長い日

のことです。

たいよう いち いちばん ひく  
太陽の位置が一番低く  
なるので、ひの出て  
いる  
じかん いちばん みじか  
時間が一番短くなる  
のです。



## ★ とうじ ひ なに 冬至の日には何をするの？ ★

とうじ いちねん もっと よる なが きせつ ふゆ むか  
冬至は1年で最も夜が長く、季節も冬を迎えるので  
きょう みたい に こご える よう な さむ さ の ひ にな  
ります。

その さむ じき からだ あたた  
寒い時期に体を温めるために「ゆず湯」に  
つ かったり、えいよう を とって 風邪 を ひか ない よう に

「かぼちゃ」を 食べ たり する の が 風 習 です。

きょう その ゆず と かぼ ちゃ を 使 っ た 冬 至 に  
ぴ っ た り の 給 食 が 出 ます。し っ か り 食 べ て、  
さむ ふゆ にも 負 け ない 体 を 作 り まし ょ う !

