

# 冬至(献立)

令和2年の冬至は、12月21日水曜日。

冬至とは、一年で最も夜の長さが長くなる日。

昔、冬至の日は「死に一番近い日」と言われており、その厄を払う為に体を温め、無病息災を祈っていました。この慣わしが現在も続いています。古来、黄色は魔除けの色とされていたので**南瓜を食べて柚子風呂に入る**ようになったようです。

冬至を境に昼間の時間が延びていきますが、寒さは一段と厳しくなります。

栄養科では、昼食に冬が旬の鱈を使用した「鱈と南瓜の鍋仕立て」、おやつには「豆乳ゼリー柚子ソース」を提供しました。

これからの1年、ご利用者の皆様が元気に過ごせますように…



昼食 鱈と南瓜の鍋仕立て



おやつ 豆乳ゼリー柚子ソース