

冬至の話をします。冬至というのは北半球で昼（日の出から日没まで）の時間が一番短い日のことです。十二月二十二日前後にあたります。

この日には冬至七種という「ん」が重なる食べ物を食べて福を呼び込む必要があります。「ん」は「運」につながるし、太陽パワーが一番弱くなるのがこの日だし、農耕民族が主流を占めていたむかしの日本人としてはなんとかせねば、と切実に思ったことは理解できますね。なんきん（かぼちゃ）・れんこん・にんじん・ぎんなん・きんかん・かんてん・うどん（うどん）が冬至七種なのだそうです。これを全部たべたらさぞ運がまいこんでくるだろうと思われませんが、オーソドックスなのはかぼちゃです。この時期熟して甘くなり、ビタミンCもたっぷりで風邪の予防にもいいからぜひ食べましょう。

あと、冬至といえば柚子湯に入るといいとも言います。これも柚子＝融通ということでお金を扱う仕事の人は見通しが持てるとゲンをかつぎました。なぜお風呂なのかといえば、「冬至」＝「湯治」がどちらも同じ音なので、これまた洒落の好きな日本人ならではの言葉遊びでそうなったようです。

ですが、柚子自体にもビタミンCがたっぷりで体にいいのです。インドやネパールではみかんのことをスタラといい、太陽神スーリアのくだものと考えました。柚子も太陽のような色だし、昔の人は弱くなる太陽パワーの復活を願ってこの食べ物を特別視したのかもしれない。冬至の日にはこのようなことを思い出しつつ何か一つは食べてみてください。

音読サイン↓

① 何の話でしょう？

② ①の反対語は何ですか？

③ ①はどんな日だと書いてありますか？

④ なぜ「ん」の付く食べ物がいいのでしょうか？

⑤ 七種の内でも一番よく食べられるのは何ですか？

⑥ ⑤は何の予防に効果があるのですか？

⑦ 冬至になぜ柚子湯なのか理由を二つ書きましょう？

⑧ あっているものに○をつけましょう。

（ ） うどんは昔うどんと呼ばれていた。

（ ） インドではみかんのことをスーリアという。

（ ） 太陽パワーは冬至の時に一番強くなる。

⑨ 上の話の感想を五行でまとめましょう。

できえは？

