

## 十一月読みとりおけいこ④（中）

名前（ ）

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ならわしがあります。「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、米作りをしていたむかしの日本人としてはなんとかせねば、と切実に思つたことはわかりますね。なんきん（かぼちや）・れんこん・にんじん・ぎんなん・きんかん・かんてん・うんどん（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すが、とくにオーソドックスなのはかぼちやです。

この時期じゅくしてして甘くなり、ビタミンCもたっぷりで風邪（かぜ）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（ゆずゆ）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あつか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（ゆ）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（しゃれ）の好きな日本人ならではの言葉遊びでそうなつたようです。

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。インドやネバールではみかんのことをスンタラといい、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つて柚子を特別なものと見たのかもしれません。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?二文字の漢字でこたえてね。（ ）

②①の反対語は何ですか？（ ）

③①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？（ ）

⑥⑤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にわけて書きましょう？（ ）

⑧あつているものに○をつけましょう。（ ）

（ ）うどんは昔うん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。（ ）

できばえは?

