


Aくん ぼくの なまえ「にんじん」にも、
「ん」が ふたつ あるよ！

## 12がつ 22にちは「とうじ」の ひ

1. いちねんで いちばん
ひるが みじかい ひ だよ。
2. かぼちゃを たべて、
さむい ふゆを げんきに すごそう。
3. ゆずを うかべた「ゆずゆ」で
からだを ぽかぽかに。

「ん」が つく たべものを たべると「うん」が つく、と いわれているよ

なんきん（かぼちゃ） にんじん だいこん れんこん うどん

**おうちの方へ**

2026年の冬至は12月22日（火）。1年でいちばん昼が短い日です。夏から秋にとれて長く保存できるかぼちゃを食べ、ゆず湯に入って、寒い冬を元気に過ごす習わしがあります。かぼちゃの別名「なんきん」のように、「ん」のつく食べものを食べると運がつく、ともいわれます。

**やってみよう！**

おうちで「ん」が つく
たべものを さがしてみよう。
いくつ みつかるかな？

出典：農林水産省「かぼちゃを冬至に食べるワケは？」、国立天文台「暦要項」

©ビタミンブラザーズ 運営：一般社団法人Orivida