



# 夏至



夏至とは「日長きこと至(きわま)る」という意味で、1年で**1番昼が長い日**のことです。今年**は6月21日**です。昔はこの頃に田植えを行なっていたため、豊作祈願や田植えの労をねぎらう風習があり、地域によって様々です。



関西では夏至の日には**タコ**を食べる風習が残っています。「稲の根がタコ足のように四方八方にしっかり根付くように」という願いからきているといわれています。タコは**疲労回復・夏バテ予防**に効果がある為、栄養面からみても理にかなっているといえます。

また、京都では**水無月**という和菓子を食べる風習もあります。三角形にカットされているのは、氷のかけらを表現していて、上に乗っている小豆には**悪魔祓い**の意味合いがあります。夏の暑さを乗り切り、厄除けも兼ねた縁起の良い和菓子です。

