冬至到了~~來一碗暖暖的湯圓

**壹、冬至的由來與意義：**

冬節就是冬至，時間在陽曆十二月二十二日或二十三日。依照我國傳統的曆法，以五日為一候，三候為一氣，一年又分為十二節和十二氣，合稱為二十四節氣，而冬至就是二十四個節氣中的一個。因為它的日子並沒有固定，所以和清明一樣，被稱為「活節」。

在冬至這一天，對於位於北半球的我們，這時太陽剛好直射在南回歸線(又稱為冬至線)上，因此使得北半球的白天最短，黑夜最長。冬至過後，太陽又慢慢地向北回歸線轉移，北半球的白晝又慢慢加長，而夜晚漸漸縮短，正因為如此，冬至便成為曆法上重要的節氣之一。更由於古人對於這種自然現象的變化規律有著深刻的認識，所以有「冬至一陽生」的說法，意思是說從冬至開始，陽氣就要回升了。

**貳、冬至應節食品：**

湯圓是中國人很早就製作發明的一種食物，在古時候稱為「牢丸」或「粉圓」，是糯米製成的一種食品。最早，吃湯圓沒有一定的時間，宋朝以後，開始在元宵節吃湯圓，明清以後，開始有人也在冬至時以湯圓祭神祭祖，因而成為應節的食品。在冬至前夜，先把糯米浸水，用石磨磨成米漿，壓榨水分，成為「圓仔棲」，然後動員全家大小把它搓成團子(俗稱圓仔)，分為紅、白兩種，紅的是用「紅花膏」染成。

而以前富裕人家，也有搓成數倍大的「圓仔」，裏面包著糖和土豆麩(花生研磨成粉)，紅白各六顆，稱為「圓仔母」，不論是「圓仔」或「圓仔母」，因為在冬節使用，所以又稱為「冬至圓」。當大人正在搓圓仔的時候，小孩子喜歡在旁邊湊熱鬧，一邊搓圓仔，一邊把圓仔棲染上各種顏色，再捏出鳥獸花果的形狀(如雞、狗、猪等等)，而且把它們蒸熟了去祭祖，俗稱「做雞母狗仔」。

東勢區先民拓荒開墾時，耕牛佔了極重要的角色，農民與牛日出而作日落而息，人、牛之間產生了濃厚的感情，每到冬至這一天，就表示一年的農業工作告一個段落，耕牛暫得以休息。為了感謝耕牛一年來的辛勞，農家在冬至當天以湯圓餵牛，由於湯圓黏黏的，農民擔心牛難以下嚥，還貼心的用青菜包著湯圓，讓牛連青菜一起吃下去。因此，也有人說冬至這一天是牛的生日。

班級： 姓名：

1.冬至有哪些習俗呢？請把對的圈起來。 **吃湯圓 祭拜祖先**  **賞月 吃月餅**

2.湯圓常識大考驗

（ ）1.請問湯圓是哪一種米做成的？蓬萊米糯米在來米

（ ）2.請問客家湯圓的口味是鹹的甜的

（ ）3.請問煮熟的湯圓會沉在鍋底浮上來

（ ）4.為什麼會有「冬節圓一吃，又擱加一歲」的說法？ 糖加太多了，吃了容易變胖，就變老了。 湯圓很好吃，吃越多加越多歲。 冬至已經是年底了，吃了湯圓馬上就要過農曆年了。

5. 簡單記敘搓湯圓的情形。

6.湯圓可以包哪些東西更好吃？ 答：

7.你喜歡吃哪一種口味的湯圓？ 答：

8.冬至團圓吃湯圓，天冷心不冷！請畫下當天搓湯圓的情景！