



きゅうしょくしつ 給食室だより

令和5年12月19日

今日の給食は、少し早いですが冬至献立です。けんちんうどん、牛乳、かぼちゃのみつがらめ、白菜とかぶのゆず漬物です。

12月22日は、冬至です。冬至とは、1年で1番太陽の出ている時間が短く、夜が長い日です。この日に「ん」がつく食べ物を食べると、運気が上がるとされてきました。特に「ん」が2つつく食べ物が良いとされ、“かぼちゃ”を食べる風習が生まれました。

“かぼちゃ”は「ん」がつかないのでは？と思う人もいるかもしれませんが、かぼちゃは別名『なんきん』とも言います。かぼちゃには色々な種類のビタミンが含まれ、夏野菜ですが冬まで長持ちすることから、食べると風邪をひきにくい、と重宝されてきました。ほかにも今日の給食で『ん』のつく食べ物を探してみましょう！

また、冬至には健康を願って“ゆず”を浮かべたお風呂に入る風習があることから、今日の漬物に“ゆず”を使いました。今日もしっかり食べて、丈夫なからだを作しましょう。

かぼちゃのみつがらめ



みんなで
かぼちゃを
切ります

けんちんうどん



あくをていねいに取ります

かぼちゃを
揚げます

