

# さむひしょくじ 寒い日の食事について考えよう かんがとうじ ～冬至～

いちねんなかいちばんひるみじかよるながひとうじ  
一年の中で一番、昼が短く夜が長くなる日のことを「冬至」といいます。

ひゆはいたふうしゅうこの日は、ゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりする風習があります。

きょうきゅうしょくつかとうじこんだて今日の給食は、ゆずやかぼちゃを使った「冬至献立」です。



ことしとうじ  
今年の冬至は

12月22日(金)です

こんだてめい  
【献立名】

ごはん・牛乳・ぶりのゆず風味揚げ

ふうみあ

・はくさいのごまあえ・かぼちゃのみそ汁

しる

## ゆず

ふゆしゅん  
冬が旬のゆずは、香りが強く、その香りには  
かおつよ  
邪氣（病気のもとになる悪い気）を払うという  
かお  
考え方があります。ゆず湯に入ることで、血液の流れ  
けつえきなが  
をよくし体を温める働きがあります。



## かぼちゃ（なんきん）

とうじ  
冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかず、  
びょうき  
病気になりにくといわれています。

なつあきしゅうかく  
また、かぼちゃは夏から秋に収穫したあと、  
ふゆほぞん  
冬まで保存することができます。



んが2つづく食べ物を食べると幸運になるといわれています

・なんきん・きんかん・れんこん・かんてん・ぎんなん・にんじん・うんどん  
(かぼちゃ)



した  
下のたべまるをタップまたは二次元コード  
を読み込んでチャレンジしてみよう

