

寒い日の食事について考えよう ～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 ぎゅうにゅう ふう み あ しる
【献立名】 ごはん・牛乳・ぶりのゆず風味揚げ・はくさいのごまあえ・かぼちゃのみそ汁

ゆず

ふゆ しゅん かお つよ かお
冬が旬のゆずは、香りが強く、その香りには
じゃき びょうき わる き はら
邪気（病気のもとになる悪い気）を払うという
かんが ゆ はい けつえき なが
考えがあります。ゆず湯に入ること、血液の流れ
からだ あたた はたら
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 た
冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかず、
びょうき
病気になりにくいといわれています。
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つつ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 ・うどん
(かぼちゃ) (うどん)



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

