

12月 12日(月)のこんだて 【冬至こんだて】

ごはん さわら ゆずの柚子みそかけ

かぼちゃの甘煮 あまに よしのじる 吉野汁 ぎゅうにゅう

ひとくち
一口メモ

きょうの給食は、冬至こんだてで、さわら ゆずの柚子みそかけとかぼちゃの甘煮です。

いちねんじゅう いちばんひる みじ ひ とうじ ことし がつ にち とうじ とうじ
一年中で一番昼が短い日を冬至といい、今年は12月22日が冬至です。冬至には

ゆず うかべたお風呂 ふうろ はい へい ふうしゅう
柚子を浮かべたお風呂に入って、かぼちゃを食べる風習があります。かぼちゃの旬

は夏ですが、なが ほそん ふう
は夏ですが、長く保存できるので、冬までおいしく食べることができます。かぼちゃ

は、エネルギーがたか 高いくてビタミン類をたくさん含んでいるので、むかし とうじ
昔から冬至にかぼ

ちやを食べるとかぜをひかないと伝えられています。

(クラス配布用 一口メモから)

