

12月 11日(月)のこんだて 【冬至こんだて】

ごはん 鯖の柚子みそかけ

かぼちゃの甘煮 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、鯖の柚子みそかけとかぼちゃの甘煮です。

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

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、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、エネルギーが高くてビタミン類をたくさん含んでいるので、昔から冬至にかぼ

ちゃ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)

