

12月 16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 赤だし ギョウニゅう

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21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 一口メモより)

