



きょうはとうじのひでかぼちゃを食べてゆず湯に入

る風習があります。冬至では「ん」のつく食べ物

を食べて「運盛り」ができると考えられています。

きょうきゅうしょくではかぼちゃ(別名・南京)やにんじん、みかんをいただきます。

りょうりうしの後ろのマークは、その料理が体の中で主

にどんな働きをするかを表しています。

エネルギーになる…★

きんにくほね 筋肉や骨をつくるもとになる…○

からだちょうし ととの 体の調子を整える…*



くだもの*

ぎゅうにゅう 牛乳○

かぼちゃのそぼろあん○*

はくさいそくせきづ 白菜の即席漬け* さかな ゆうあん や 魚の柚庵焼き○

た 炊きおこわ★

すまし汁○*