



あす 明日22日は、いちねん 一年でいちばんひる 一番昼がみじか 短くよる 夜がなが 長い

とうじ 「冬至」です。むかし 昔からいろいろ 色々なふうしゅう 風習があり、きょう 今日

きゅうしょく 給食にもとりいれました。

① けんこう 健康にふゆ 冬をのりきり 乗り切るために、ゆず 柚子を入れたお

ふう 風呂に入る ② なが 長くほそん 保存ができ、やさしい 野菜がすく 少ない冬

にもたべられる かぼちゃ 食べられるかぼちゃを食べる

③ ま 魔よけのいろ 色であるあか 赤い色のあずき 豆

たべ 食べる ④ うんき 運気をあ 上げるために「ん」が

かい 2回つく食べ物 食べ物を食べる



かぼちゃ

かぼちゃのそぼろあん*○★

ぎゅうにゅう 牛乳○

ゆず

さかな 魚はさわらです

さかな 魚のゆあんや 柚庵焼き○*

にんじん

あずき

(ささげでだいよう)

た 炊きおこわ★○ みそけんちん汁*○★