



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 夜なが なが
 「とうじ 冬至」です。とうじ 冬至には、①けんこう 健康にふゆ 冬をの 乗りきるため
 に、かぼちゃ 食べ、ゆず湯 湯に入る ②まよけ 魔よけ
 のいろ 色であるあか 赤いいろ 色のあずき 食べる ③こううん 幸運につ
 ながるといわれる「ん」が2かい 2回つく食べ物 食べる
 といったふうしゅう 風習があり、きょう 今日のきゅうしょく 給食にもとりいれ
 ました。



かぼちゃ
 (別名「なんきん」)

りょうり 料理のうしろ 後ろのマークは、そのりょうり 料理がからだ 体の中でおも 主
 にどんな はたら 働きをするかをあらわ 表しています。

- エネルギーになる…★
- きんにく 筋肉やほね 骨をつくるもとになる…○
- からだ 体のちょうし 調子をととの 整える…*

かぼちゃのそぼろあん*○ 牛乳○

ゆず さかな 魚のゆうあん や 柚庵焼き○*

あずき た 炊きおこわ★○ みそ汁*○

(ささげで代用) にんじん