



あさって 12月21日は、一年で一番昼が短く夜が長い「冬至」です。冬至には、①健康に冬を乗り切るために、かぼちゃを食べて、ゆず湯に入る ②魔よけの色である赤い色のあずきを食べる ③幸運につながる「ん」が2回つく食べ物を食べるといった風習があり、今日の給食にもいくつか取り入れました。



**かぼちゃ**  
(別名「なんきん」)

料理の後ろのマークは、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…★
- 筋肉や骨をつくるもとになる…○
- 体の調子を整える…\*

かぼちゃのそぼろあん\*○ 牛乳○

**ゆず** さわらのゆあん焼\*○

ごはん★ みそ汁\*○

**にんじん**