

きゅうしょく 給食ひとくちメモ



がつ にち げつ
12月22日(月)

今日は、二十四節気の「冬至」です。一年で一番短い日です。

が短く夜が長い日です。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

幸運につながるといわれる「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。



れんこん

れんこんのきんぴら*

牛乳○

ゆず

さわらの柚庵焼き*

ごはん★ みそ汁*

にんじん
かぼちゃ
(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…○
からだの調子を整える…*