



きょう にじゅうよんせつき どうじ いちねん いちばんひる  
今日は、二十四節気の「冬至」です。一年で一番昼  
がみじか よるなが とうじ けんこう ふゆ  
が短く夜が長い日です。冬至には、①健康に冬を  
のき 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  
こううん 幸運につながるといわれる「ん」が2回つく食べ物  
を食べて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

りょうり うし 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…★

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…＊

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)