

きゅうしょくつうしん

12月20日(金)



- ほうとう
- ちくわの磯辺揚げ
- 冬瓜のあんかけ
- りんごの食べ比べ
(王林・サンフジ)
- 牛乳

1～2年生

明日は「冬至」です。「冬至」は、1年で、もっとも日が出ている時間が短い日です。冬至の日には、かぼちゃを食べ、ゆずを浮かべた「ゆず湯」というお風呂に入ることです。そうすると、風邪をひきにくくなると言われています。また、冬至の日には「ん」のつく食べ物を食べると幸運が訪れるとも言われています。かぼちゃも昔は「南瓜」と呼ばれ「ん」のつく食べものの仲間です。ほかにも「ん」のつく食べ物がなかさかしてみましょ。明日は「ん」のつく食べものを食べ、ゆず湯に入って、1年間元気に過ごせるといいですね。今日もよく噛んで味わっていただきましょ。

3～6年生

明日は「冬至」です。「冬至」は、1年で、もっとも日が出ている時間が短い日です。冬至の日には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入ります。昔は、冬になると、野菜も育たず、食べる物が少なく、栄養が不足しました。そんな中、かぼちゃは真冬までとっておくことができる貴重な野菜でした。冬至の頃になると風邪をひきやすく、病気になりやすくなるので「冬至の日には、栄養のあるかぼちゃを食べて元気をつけよう。忘れず食べてね。」ということから、「冬至に南瓜」ということわざとして言い伝えられてきました。昔から受け継がれてきた知恵の一つです。みなさんも、かぼちゃなどの野菜をしっかりと食べて寒い冬も元気にすごしましょ。今日もよく噛んで味わっていただきましょ。

(担任用豆知識)

- *「王林」は「りんごの王様」という願いから名付けられました。甘さと香りが強いのが特徴です。
- *「冬瓜(とうがん)」も夏に収穫をして冬までとっておくことができるので「冬の瓜=冬瓜」と呼ばれるようになりました。
- *昔は、この日から昼の時間が長くなるので、冬至を1年の始まりの日と考える国や地域もありました。ハロウィンやクリスマスのもとになった行事もその一つと言われています。