

12月19日(金)給食通信

3-6年生



**みんなでLunch !
Delicious Day !**

- ・ごはん
- ・さわらのゆずみそかけ
- ・かぼちゃのそぼろ煮
- ・のっぺい汁
- ・東京牛乳

12月22日は「冬至」です。「冬至」は、1年で最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、冬になると野菜が育ちにくく、食べられる野菜が不足していました。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。冬至の時期は風邪をひきやすく、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」と冬至にかぼちゃを食べる風習ができました。昔から受け継がれてきた知恵の一つです。また、今日は魚のみそだれにゆずを使っています。みなさんも、かぼちゃやゆずをしっかりと食べて寒い冬を元気にすごしましょう。