

## 12月18日(水)

## 冬至の食事

今日は、焼きかぼちゃが登場します。

冬至は、1年のうちでもっとも夜が長い日です。  
昔から冬至には、かぼちゃ（なんきん）を食べる風習があり、「ん」が重なる食べ物を食べると、運がよくなるといわれています。  
今年の冬至は12月22日です。

## 「ん」が重なる7つの食べ物



きょうのこんだて

ごはん  
ぎゅうにゅう  
ぶたにくとほしずいきのみそに  
すましじる  
やきかぼちゃ

|     |   |
|-----|---|
| き   | (おもにエネルギーのもとになる)<br>ごはん<br>あぶら、さとう                                      |
| あか  | (おもにからだをつくる)<br>ぎゅうにゅう<br>ぶたにく、うすあげ<br>あかみそ、だしこんぶ<br>けずりぶし、けいにく         |
| みどり | (おもにからだのちようしきをとのえる)<br>あおねぎ、ほしずいき<br>はくさい、だいこん<br>にんじん、みつば<br>しいたけ、かぼちゃ |

クイズ13 今日の給食の「ずいき」は、「いも」の茎と葉をつないでいる部分です。どの「いも」でしょうか。

- ① さつまいも ② じゃがいも ③ さといも

## 一口メモ

〇13日金曜日に5年生が「Green ベジフル教室」

を受けました。たまねぎの歴史や栽培について

教えていただいたあと、後半は、たまねぎを

実際に触ったり、食べたりして

学習しました。

生の赤たまねぎと15分と30分

いためた黄たまねぎの食べ比べ

やたまねぎ入りのスープとたまね

ぎなしのスープの飲み比べもしま

した。生のたまねぎの辛さやいた

めたたまねぎのあまみを感じ取っていました。

たまねぎの辛味成分が「硫化アリル」で熱を加えるとあまみやうまみに変身すること

を教えてもらいました。

〇今日の主菜は「ぶた肉とほしずいきのみそ煮」です。

ずいきは、さといもの葉柄(くきと葉をつないでいる部分)



です。

【おまけクイズ】今日の給食は「冬至」にちなんでいます。冬至の日に、何風呂に入るとかぜをひかないといわれているでしょうか。

- ① ゆず ② みかん ③ すだち

|      |      |      |     |         |     |
|------|------|------|-----|---------|-----|
| はくさい | 茨城県  | にんじん | 長崎県 | しいたけ(生) | 岐阜県 |
| だいこん | 鹿児島県 | 青ねぎ  | 徳島県 | みつば     | 大分県 |

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③ おまけクイズの答え：①

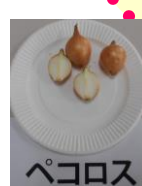
今週は、「食育週間」です。食について考えましょう。



黄玉ねぎ



赤玉ねぎ



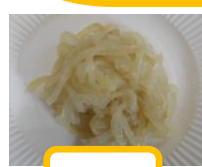
ペコロス



たまねぎの葉の枚数を数えました。12～13枚ありました。



15分



30分

