

12月21日(月)

とうじたもの
冬至の食べ物

寒さがきびしくなる冬を乗り切るために、昔から冬至には、かぼちゃを食べて無病息災を願う風習があります。また、名前に「ん」が2つ入った食べ物を食べると、運がよくなるといわれています。

名前に「ん」が2つ入った食べ物



※冬至…1年なかいちばんひるの日。夜が長い日のこと。
※無病息災…病気をしないで、元氣でいること。

きょうのこんだて

ごはん
ぎゅうにゅう
ぶたにくとほししいきのみそに
すましる
やきかぼちゃのあまみつかけ

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん あぶら さとう
あ	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう、ぶたにく けずりぶし、だしこんぶ けいにく、うすあげ あかみそ
み ど り	おもにからだのちょうしをととのえる にんじん、あおねぎ ほししいき、はくさい だいこん、みつば、かぼちゃ しいたけ

クイズ15 冬至は昼が一番短い日です。昼が一番長い日は、いつでしょうか。
①春分 ②夏至 ③秋分

一口メモ

○今朝の児童朝会で校長先生が話されていたように
今日は「冬至」です。冬至の日には、冷えた体をあたためるために、むかしからゆず湯に入る習慣がありました。また、言葉の最後に「ん」のつく食べ物を食べるとえんぎがいいとされています。



むかしから、冬至に食べる「ん」のつく食べ物は、7種類あります。「ぎんなん」「にんじん」「なんきん(かぼちゃ)」「れんこん」「きんかん」「かんてん」「うんどん(うどん)」です。「ん」のつく食べ物を食べると、運を盛るにつながり「幸運」を呼びこんで、幸せになるといわれてきました。

○今日の給食も冬至の日にちなんで、「かぼちゃのあまみつかけ」がでます。金曜日の元気モリモリにも書きましたが、かぼちゃには、カロテンやビタミン、食物せんいなど栄養もたくさんふくんでいます。しかりと食べて体の中からかぜに負けない元気な体をつくりましょう。



はくさい	岡山県	だいこん	長崎県	みつば	大分県
にんじん	長崎県	青ねぎ	徳島県	しいたけ(生)	岐阜県

ごみの分別□普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：②