

## 12月22日(水)

**冬至**

冬至は、一年のうちで一番昼が短く、夜が長い日です。

冬至には、寒さが厳しくなる冬を、元気に乗り切るために、また運がよくなるようにと「ん」のつく食べ物を食べる風習があります。その一つが「かぼちゃ(なんきん)」です。

冬まで保存ができ、ビタミンをたっぷり含むかぼちゃんを食べて、体力をつけるという昔の人の知恵といえます。

今日の給食では「焼きかぼちゃの甘みつかけ」が登場します。

## きょうのこんだて

ごはん  
ぎゅうにゅう  
ぱににくとほしづいきのみそに  
うすくすじる  
やきかぼちやのあまみつかけ

おもにエネルギーのもとになる  
ごはん  
あぶら、さとう  
でんぱん

おもにからだをつくる  
ぎゅうにゅう  
ぱににく、うすすあげ  
あかもぞ、だしこんぶ  
けすりぶし、けいにく

おもにからだのちょうしをととのえる  
あおねぎ、ほしづいき  
はくさい、だいこん、みつば  
にんじん、かぼちや

クイズ16 今日の給食に出ている干しづいきと関係の深い食べものはどれでしょうか。  
① さといも ② じゃがいも ③ かぼちや

## 一口メモ

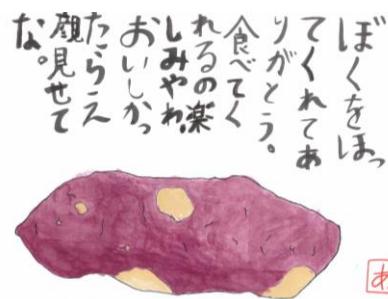
今週は、「食育週間」です。食について考えましょう。

○月曜の児童朝会で校長先生が話されていた冬至は今日です。

給食でも寒さにまげず元気にすごすために、「運(ん)」のつくかぼちや(なんきん)を使った「焼きかぼちやのあまみつかけ」がでます。しっかり食べましょう。

○2年生が6日に収穫して先週「ふかしいも」を調理したさつまいもの気持ちを絵に描きました。絵手紙みたいにすてきな作品ができました。

## 冬至



【おまけクイズ】2年生が育てた「さつまいも」は、どこの部分を食べているでしょうか。

- ① 根 ② くき ③ 葉

はくさい	兵庫県	青ねぎ	徳島県	みつば	愛知県
にんじん	長崎県	だいこん	徳島県	かぼちや(冷)	北海道

ごみの分別□普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：① おまけクイズの答え：①