

12月21日(木)

冬至の食べ物

「ん」のつく食べ物で
元気に!

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、「ん」が2つある食べ物を食べると、運がよくなるといわれています。

「ん」が重なる7つの食べ物

かぼちゃ
(なんきん)

にんじん



れんこん



ぎんなん



きんかん



かんてん

うどん
(うんどん)

※冬至…1年の中で一番昼の時間が短く、夜が長い日のこと。

※無病息災…病気をしないで、元気であること。

クイズ15 ずいきは、あるものの葉柄(大きくなったら葉や茎になる部分)です。
何のいものしょうか。

① ジャがいも

② さといも

③ やまいも

一口メモ

○今日の給食は、冬至にちなんだこんだてです。

冬至は、一年でもっとも昼が短い日です。冬至の日に
ゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。

ゆず湯は、血行をよくして、体をあたためます。

かぼちゃを食べるのは、ビタミンがとれて、はだや
ねんまくをじょうぶにするので、かぜにかかりにく
くなります。今年の冬至は、明日12月22日です。

給食では、一足先に「焼きかぼちゃのあまみつけ」がでます。

また、冬至の日に、運が回復することを願って、「ん＝運」が二つ
重なる食材を食べて運を上昇させようとする縁起かつぎの風習もあります。

明日、ご家庭で「ん」が二つ重なる食材を食べられて運を上昇させましょう。

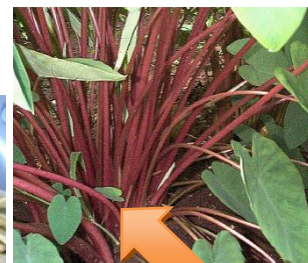
○みそ煮には、家庭であまり食卓に登場しなくなった

「ほしずいき」を使用しています。

ほしずいきは、さといもの葉柄(大きくなったら
葉やくきになる部分)をほしたものです。
カルシウムや鉄、食物せんいを多くふくんで
います。



ほしずいき



ずいき

きょうのこんだて

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

あか	(おもにからだをつくる) ぶたにく、うすあげ あかみそ、けいにく だしこんぶ、けずりぶし ぎゅうにゅう
き	(おもにねつやちからのもとになる) サラダあぶら、さとう、 ごはん
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) はくさい、あおねぎ にんじん、ほしずいき、みつば だいこん、なましだいけ かぼちゃ(れい)

今週は、「食育週間」です。



ごみの分別 □普通ごみ…牛乳キャップ □今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：②