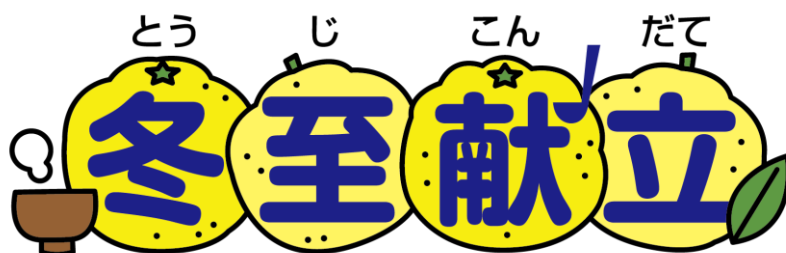


こんだて
献立によせて

A ブロック 12月19日 (金)
B ブロック 12月18日 (木)



きん め まい はん ぎゅうにゅう
金芽米ご飯 牛乳

さけ ゆうあん や こまつ な
鮭の幽庵焼き 小松菜のナムル

かぼちゃの豆乳みそ汁 かぼちゃプリン



とうじ はん もっと ひる ひ で
冬至は、1年のうちで最も昼（日の出から
にちぼつ じかん みじ よる なが ひ
日没まで）の時間が短く、夜が長い日です。
ゆず はい たい
ゆず湯に入ったり、かぼちゃなどを食べた
ふうしゅう
りする風習があります。

かぼちゃ



むかし とうじ た
昔から、冬至にかぼちゃを食べる
と、かぜをひきにくいと考えられ
ていました。実際に、かぼちゃは
えいようか たか やさい
栄養価の高い野菜です。

あずき



あずき あか いろ じゃき
小豆の赤い色が、邪気
びょうき わざわ
（病気や災いをおこす
わる 悪いもの）を追ひ払うと
かんが
考えられています。

「ん」のつく食べ物



なんきん

「ん」のつく食べ物を食べると、幸運になるとい
う言い伝えがあります。かぼちゃは別名「なんきん
」ともいいます。



にんじん



れんこん



ぎんなん



きんかん

こんにゃく



からだ すな はら
「体の砂を払う」と
されるこんにゃくを、
とうじ た ふうしゅう
冬至に食べる風習が
あります。