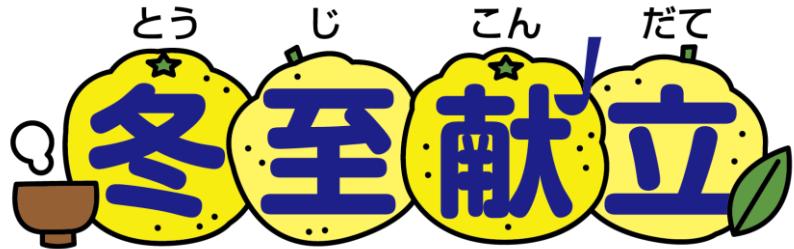


こんだて
献立によせて

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



とうじねんもっとひるひで
冬至は、1年のうちで最も短(日の出から
いちば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。
ゆはいふうしゅうた
ゆず湯に入ったり、かぼちゃなどを食べた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、かぜをひきにくくと考えられ
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。

あづき



あづきあかいろじやき
小豆の赤い色が、邪氣
ひょうきわざわ
(病気や災いをおこす
わる悪いもの)を追い払うと
かんがおはら
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」ともいます。



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。

