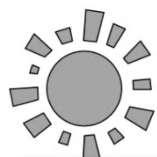


令和6年 12月 20日 (金)



今日の南中給食



とうじこんだて
冬至献立

メニュー

- ほうとううどん
(はさみ お玉)
- 切り干し大根サラダ
(ぎざお玉)
- 黒砂糖蒸しパン (手袋)
くろざとうむ
- 牛乳
ぎゅうにゅう



きょう えいよう 今日の栄養メモ

蒸しパンのキャップは袋に入れて
もどしてください。

あした とうじ とうじ ねん なか もっと たいよう で
明日の21日は冬至です。冬至は1年の中で最も太陽が出て
いる時間が短い日です。この日を境に、今度は太陽が出ている
時間がどんどん長くなっていきますが、冬至の時期から冬本番にな
り、寒さは厳しくなります。冬至には、ゆず湯に入り、かぼちゃを食
べ、さらに「ん」のつく食べ物を食べると、風邪をひかずに健康に過
ごせると言われてきました。ゆずは強い香りで邪気を払い、含まれる
ビタミンCは、感染症への抵抗力を高めめます。かぼちゃは夏に
収穫されますが、保存がきき、冬にも食べられる栄養価の高い野菜
です。昔の人は厳しい寒さに耐え、健康に新年を迎えられるように
いろいろ考えて、冬至の習わしができたんですね。