



給食だより 12月号



今年も残すところあと1カ月、生活発表会やクリスマス会などまだまだ行事が盛りだくさん！
手洗い・うがいをしっかりとって体調管理に気をつけましょう。

冬至とは、

冬至は、一年で最も昼の時間が短く 夜の時間が長くなる日です。二十四節気(にじゅうしせっき)の一つで、毎年12月21～22日頃に訪れます。2025年の冬至は12月22日です。

冬至の風習

日本では、冬至に特定の食べ物を食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

1. ゆず湯

目的: 体を温め、風邪をひきにくくすると言われています。

2. 冬至の食べ物

◎かぼちゃ: 栄養が豊富で、風邪予防になると言われています。

◎「ん」のつく食べ物: にんじん・れんこん・うどんなど「運盛り」と呼ばれ、
運を呼び込む縁起物とされています。

◎冬至がゆ: 小豆を使ったおかゆで、小豆の赤色が邪気を払うと信じられています。



給食紹介

煮魚・カレーポテト
小松菜のお浸し・りんご
コーンバターライス・大
根のみそ汁



ゆで玉子の豚巻きフライ
大根と人参の煮物
かぼちゃサラダ・みかん
ご飯・豆腐のみそ汁



～おやつ～
カボチャプリン



十三夜のお団子は、いす組が作りました

