

がつ 12月19日 (木) は、「**食育の日**」(和食献立) です



きょう こんだて
今日の献立



和食には、季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別な料理「行事食」があります。

冬至は、1年で最も昼が短く運気が下がると考えられていたため、幸運を呼び込み、無病息災を願う様々な風習が生まれました。冬至の行事食には、昔の人のたくさんの知恵と願いが込められています。

とうじ
冬至 とは

冬至は、太陽の位置が1年間で最も低く、昼の時間が最も短くなる日のことです。今年は、12月21日が冬至です。

冬至には、「ん」がつく食べ物を食べると「運が良くなる」といわれています。また、ゆずの香りで邪気を払い、体を温めてかぜを予防する「ゆず湯」に入る風習があります。

今日の「冬至ぽかぽか汁」には、冬至に食べると幸運が呼び込めるといわれている「ん」のついた食材

「うどん」、「だいこん」、「にんじん」、「こんにゃく」を取り入れました。

しっかり食べて、寒い冬を元気に乗り切りましょう。

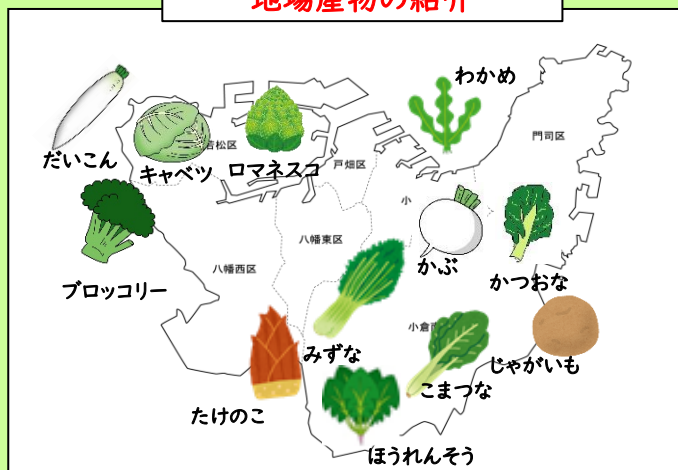


12月の給食に登場する旬と地場産の食材

旬

ほうれんそう、小松菜、大葉春菊、ロマネスコ、ブロッコリー、だいこん、かぶ、はくさい、かつお菜、みかん・ゆず(果汁)

地場産物の紹介



「ん」がつき、たくさんの幸運を呼び込めるといわれている食材を「冬の七種」といいます

- ・なんきん (かぼちゃ)
- ・にんじん
- ・かんでん
- ・うどん (うどん)
- ・れんこん
- ・ぎんなん
- ・きんかん