

令和5年 12月 22日(金) 中央学校給食センター

【献立名】 しっぽくうどん 牛乳 かぼちゃのかのこ揚げ  
小松菜のゆず香和え



【ひとロメモ】

## 冬至について知ろう

(食文化)

今日、12月22日は冬至です。冬至の日は、私たちの日本がある北半球では太陽の高さが1年で最も低くなります。そのため、昼が最も短く、夜が一番長い日となります。この冬至を境に昼が長くなっていくので、昔から太陽の力がよみがえるおめでたい日として世界各地でいろいろな行事が行われてきました。

日本では、冬至に「ん」のつく食べ物を食べると「運盛り」といって、運がよくなるといわれています。かぼちゃは昔の名前の「なんきん」で、その代表格です。そのほか「れんこん」「にんじん」「ぎんなん」「きんかん」「かんてん」うどんの昔の呼び名である「うんどん」が「ん」を2回繰り返すため、特にこの7つの食材は縁起がよく、病気にかからないと言われてきました。

今日の給食では、「かぼちゃ」「うどん」「にんじん」を使っています。運盛りになる食べ物をしっかり食べて、かぜなどの病気にかからないようにしたいですね。また、明日から冬休みです。規則正しい食生活を心がけ、元気に過ごしましょう。

令和5年 12月 22日(金) 第二学校給食センター

(献立名) しっぽうどん 牛乳 かぼちゃのかのこ揚げ  
食べて菜のゆず香あえ



【ひとロメモ】

## 冬至について知ろう

(食文化)

今日12月22日は冬至の日で、私たちが住む日本がある北半球では太陽の高さが1年で最も低くなります。そのため、昼が最も短く、夜が一番長い日となります。

日本では、冬至に「ん」のつく食べ物を食べると「運盛り」といって、運がよくなるといわれています。かぼちゃは昔の名前の「なんきん」でその代表格です。そのほか「れんこん」「にんじん」「ぎんなん」「きんかん」「かんでん」「うんどん(うどん)」が「ん」を2回繰り返すため、とくにこの7つの食材は縁起がよく、病気にかからないと言われてきました。

今日の給食では、「かぼちゃ」「うどん」「にんじん」を使っています。運盛りになる食べ物をしっかり食べて、冬休みも元気に過ごしましょう。

令和5年 12月 22日(金)

飯山学校給食センター

【献立名】 しっぽくうどん 牛乳  
かぼちゃのかのこあげ  
小松菜のゆず香あえ

《今日の丸亀産の食材》  
小松菜、大根、  
さといも、チンゲン菜



【ひとロメモ】

(食文化) 冬至について知ろう、冬休みの過ごし方

今日のめあては「冬至について知ろう、冬休みの過ごし方」です。

今日は、冬至です。冬至の日は、昼が最も短く、夜が一番長い日となります。英語では、「ウインター・ソルティス (winter solstice)」といって「冬のとっぺん」という意味もあります。この冬至を境に昼が長くなっていくので、昔から太陽の力がよみがえるおめでたい日として世界各地でいろいろな行事が行われてきました。日本では、冬至に「ん」のつく食べ物を食べると「運盛り」といって、運がよくなるといわれています。かぼちゃは昔の名前の「なんきん」でその代表格です。そのほか「れんこん」「にんじん」「ぎんなん」「きんかん」「かんとん」「うどん(うどん)」が「ん」を2回繰り返すため、とくにこの7つの食材は縁起がよく、病気にかからないと言われてきました。

今日の給食では、「かぼちゃ」「うどん」「にんじん」を使っています。運盛りになる食べ物をしっかり食べて、かぜなどの病気にかからないようにしたいですね。また、明日から冬休みですね。「早寝、早起き、朝ごはん」を合言葉に規則正しい生活を送りましょう。外遊びで体を動かすのも忘れずに！3学期も元気に登校してくださいね。