

令和7年 12月 22日（月） 中央学校給食センター

【献立名】 しつぽくうどん 牛乳 かぼちやの天ぷら  
食べて菜のゆず香和え アーモンド（中のみ）



【ひと口メモ】

## 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。かぼちやは昔の名前の「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、病気にかかるないと言われてきました。

今日の給食では、「かぼちや」「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と食べて、かぜなどの病気にかかるないようにしたいですね。

令和7年 12月 22日(月) 第二学校給食センター

(献立名) しつぽくうどん 牛乳 かぼちゃのてんぷら  
食べて菜のゆず香あえ 【小中】黒糖ピーンズ



【ひと口メモ】

## 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」「かんてん」「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 7 年 12 月 22 日 (月)

飯山学校給食センター

【献立名】

しつぽくうどん 牛乳 かぼちゃの天ぷら  
食べて菜のゆず香あえ (中) アーモンド

«今日の丸亀産の食材»

大根 葉ねぎ  
食べて菜 チンゲン菜



【ひと口メモ】

## 冬至について知ろう

(食文化)

今日 12 月 22 日は、冬至です。冬至とは、1 年で 1 番昼が短く、夜が長い日です。この日をさかに日に長くなるので「太陽の力が復活する日」という意味で、日本では「一陽来復」ともいいます。冬至は、おめでたい日とされ、世界各地でさまざまな風習で祝われてきました。

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、「なんきん」ともいい、冬至の代表的な食べ物です。そのほかに、「れんこん」「にんじん」「ぎんなん」「きんかん」「かんてん」「うんどん（うどん）」が「ん」を 2 回繰り返すため、縁起が良く、特にこの 7 つの食材を冬至に食べることで、病気にかかるないといわれてきました。

今日の給食には、「ん」のつく食べ物として「かぼちゃ」「うどん」「にんじん」が登場しています。運盛りの食べ物をしっかり食べて、かぜなどの病気にまけない体をつくりましょう！