

School Lunch News

2025.12.22

今日の献立

とめし(大わん内ピンク)

サバの塩焼き(大皿)

白菜の柚子かあえ(大皿)

かぼちゃ団子汁(小わん)

牛乳

給食室



今日は冬至です。冬至は、1年で最も昼の時間が短い日です。日本では昔から、冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入り、寒い冬を元気に過ごす工夫をしてきました。

冬至にゆず湯に入るのを聞いたことがありますか？ゆずの強い香りで邪気を払い、運気を呼び込むためとされています。血行促進や保温効果もあり、風邪予防にも良いとされ、江戸時代に広まった風習です。給食ではあえ物のアクセントにゆずを使っています。

かぼちゃには体の調子を整える栄養が多く含まれ、ビタミンも豊富なので風邪予防になります。季節の行事と食べ物のつながりを意識しながら、給食を味わってみましょう。