

12月22日のしょくいくメモ

冬至のおはなし

冬至は・・・

1年で昼が1番短く、夜が1番長い日です。

冬至のたべもの



◎ゆず お風呂にゆずを浮かべ入る「ゆず湯」

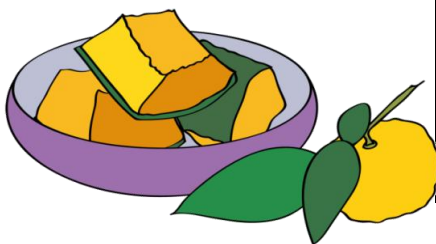
- ・ゆずの強い香りで邪気(悪いもの)を追い払う。
- ・体を温め、かぜを予防。

◎かぼちゃ 目や鼻の粘膜を強くし、かぜを予防。

◎「ん」のつくもの



かぼちゃ(なんきん)・にんじん・れんこん・だいこん・みかん など
運(う「ん」)がつく、幸せになる！



今日の給食では

かぼちゃのすいとん を食べます！

しっかり食べましょう！