

しよくいくメモは、日直さんが読んだり、教室にはったりしてね

12月21日のしよくいくメモ

12月22日 冬至のおはなし

12月22日は、『冬至』です。

一年で昼が一番短く、夜が一番長い日です。

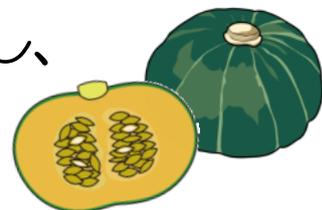
冬至のたべもの

◎ゆず お風呂にゆずを浮かべて入る「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、かぜを予防する。



◎かぼちゃ 目や鼻の粘膜を強くし、かぜを予防する。



◎「ん」のつく食べもの

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、さわらのゆずおろしかけ、かぼちゃのすいとん、みかんを食べます。しっかり食べて元気な体を守りましょう！

