

行事食 冬至料理



メニュー

麦ご飯、海苔の佃煮、牛乳、ホキのゆず味噌かけ、ほうとう汁

12月21日は1年で1番昼が短い「冬至」という日でした。「冬至」と聞くと「ゆず湯」を思い浮かぶ人もいるかもしれませんが、昔、日の光は健康の源であり、その力が最も弱い冬至は風邪などの病気にかかりやすいため、香りの強いゆずを入れて邪気を払うという意味で、冬至の日にゆず湯に入るようになったそうです。

また、「冬至」にはかぼちゃをよく食べられていますかぼちゃは別名「なんきん」とも言い、「ん」がつくものを食べると運気が上がるということから食べられるようになりました。かぼちゃには、風邪予防に効果的な栄養素であるビタミンAが多く含まれています。今日の給食には「ゆず」と「かぼちゃ」が入っています。しっかり食べて、丈夫な体を作っていきましょう。