

きゅうしょくしつ

給食室だより

令和7年12月19日

今日の給食は、少し早い冬至献立です。けんちんうどん、牛乳、かぼちゃのひき肉あんかけ、はちみつゆずゼリーです。

12月22日は冬至であり、1年で一番昼が短くなる日です。冬至に「ん」がつく食べ物を食べると運気が上がるとされ、“かぼちゃ”を食べる風習が生まれました。“かぼちゃ”は「ん」がつかないのでは？と思う人もいるかもしれませんが、かぼちゃは別名『なんきん』とも言います。かぼちゃにはビタミンが豊富に含まれ、夏野菜ですが冬まで長持ちすることから、食べると風邪をひきにくい、と重宝されてきました。今日の給食で、他にも『ん』のつく食べ物を探してみましょう！ちなみに、うどんの汁に入っているぷるぷるした透明のものは『糸かんとん』です。

また、冬至には健康を願って“ゆず”を浮かべたお風呂に入る風習があります。そこで、ゼリーには“ゆず”を使いました。今日もしっかり食べて、丈夫なからだを作しましょう。

かぼちゃのみつがらめ

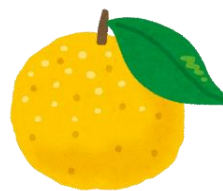


かぼちゃを切ります



ひき肉あんをつきます

はちみつゆずゼリー



カップに黄桃を入れて…



かぼちゃを揚げ、あんをかけます



ゼリー液を注ぎ冷やします