

# ★ 給食ブログ ★



2025年12月11日(木)

## きょうのこんだて

- ごはん
- 牛乳
- 冬至うどん
- 豆腐ナゲット
- れんこんサラダ
- さかなふりかけ



### <給食ニュース>



今日の給食は、「冬至献立」でした。冬至は、1年の中で最も昼が短くて、夜が長い日のことです。今年の冬至は、12月22日です。

冬至の日には、昔からゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたり、「ん」がつく食べ物を食べたりする習慣があります。「ん」がつく食べ物には、「にんじん」や「れんこん」「うどん(うんどん)」「なんきん(かぼちゃ)」などがあります。

冬至にはひと足早いですが、(2学期の給食は18日までなので)今日の給食には、冬至につわる食べ物がたくさん使われていました。「冬至うどん」には、かぼちゃやにんじんを入れました。しょうがが効いていて、体がぽかぽかになる仕上がりでした。

かぼちゃや「ん」がつく食べ物を食べて、寒い冬も元気に過ごしましょう。