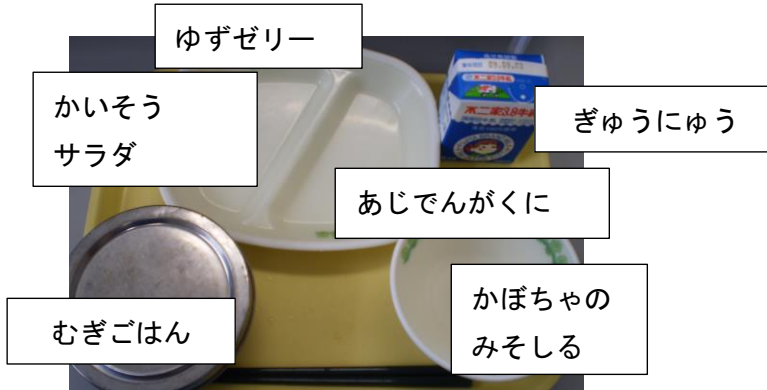




今日の給食

12月21日（木）



とうじ
テーマ：冬至

12月21日は冬至です。冬至とは、1年で一番昼が短い日です。この日を境に、日が長くなっていきます。昔からの伝統行事として、「冬至」に「かぼちゃ」を食べ「ゆず湯」に入る習慣があります。かぼちゃを食べるのは、かぜなどの病気に負けない力をつくってくれる「ビタミンA」や「ビタミンC」などが多く含まれているからです。寒い冬に「かぼちゃ」を食べてビタミンを補給し、かぜをひかないようにしようとする昔の人の知恵はすごいですね。

