

○令和5年12月21日は「冬至献立」です。

メニューは

ごはん、牛乳、辛味豆腐汁、かぼちゃのそぼろあん、梅肉あえです。

今日は、「冬至献立」です。12月22日は冬至です。「冬至」は、一年で最も昼が短く、夜が長い日です。昔から冬至の日には、寒い冬を元気にすごせるようにとの願いを込めて、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。また、言葉の終わりに「ん」のつく食べ物を食べると、縁起が良いと言われています。かぼちゃは「なんきん」ともいいますね。

では、クイズです！ 冬至にかぼちゃを食べるのは、なぜでしょう？ 1.夏の野菜で珍しいから 2.夏に種をまくと、冬にとれるから 3.冬まで保存できるから … 答えは、3.冬まで保存できるから です。今日は揚げたかぼちゃに、鶏ひき肉で作ったそぼろあんをかけました。栄養たっぷりのかぼちゃを食べて、この冬を元気にすごしましょう。

