



とうじ いちねん なか ひる じかん みじ ひ
冬至とは、一年の中でもっとも昼の時間が短い日です。

さむ そな えいよう た けんこう ねが
寒さに備えて栄養のある「かぼちゃ」を食べて健康を願ったり、

う ふろ はい あたた しゅうかん
ゆずを浮かべたお風呂に入ってからだを温める習慣がありま

とうじ た もの た うん
す。さらに、冬至に「ん」がつく食べ物を食べると「運」に

めぐ きょう きゅうしょく た もの
恵まれるといえます。今日の給食には「ん」がつく食べ物が

しゅるい にんじん だいこん なんきん)
5種類（うどん、人参、大根、かぼちゃ（南瓜）、こんにゃく）

はい た げんき す
入っています。しっかり食べて元気に過ごしましょう。





ほうとううどん、かぶのゆずあえ、かぼちゃプリン