



令和5年12月分
きゅうしょくだより



【旬の食材】

※太字は、「まつやまのうりんすいさんぶつぶらんどにんていひん」です。

かぼちゃ、きゃべつ、はくさい、れたす、みつば、しゅんぎく、ほうれんそう、
こまつな、きょうな、たかな、あおねぎ、しろねぎ、だいこん、にんじん、かぶ、さといも、
いちご、かき、きういふるーつ、うんしゅうみかん、べにまどんな、はれひめ、いよかん、
でこぼん、あまくさ、れもん、ぶんたん、**まつやまあぼがど**（ふえるて、ぴんかーとん）、
いか、かれい、さば、たちうお、はまち、ぶり、ひらめ、まつやまひじき、
せとうちのぎんりにほし など

【行事食】

冬至（とうじ）：令和5年12月22日（金）



「冬至（とうじ）」は、一年の中で一番昼の時間が短く、夜の時間が一番長い日です。
冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯などで、厄払いや無病息災を願う風習があります。

「どうして「かぼちゃ」を食べたり、「ゆず湯」に入ったりするのかな・・・？」
冬至の日に、かぼちゃを食べて、ゆずを入れた風呂に入ると風邪をひかないと言われていました。
栄養のあるかぼちゃを食べて、寒さが増す冬に備えようという昔の人の知恵です。

冬至に、「ん」のつくものを食べると運がつくといわれています。
かぼちゃの別名「なんきん」、にんじん、だいこんなどの「ん」をつくものを
運盛りといい、縁起をかついでいたそうです。
運盛りの食べ物の中でも、「ん」が2つつけば「運」も倍増するという考えもあるようです。



12月22日の給食献立は、『かぼちゃ（なんきん）』と『にんじん』を使っています！
～～～ 「ん」が2つついて「運」も倍増です！！ ～～～

（参考：農林水産省 HP）

年末は家の大掃除やおせち料理の買い出しなど、子どもたちが
お手伝いをする良いチャンスです。新しい年を迎える準備に
子どもたちが関わることは、日々の暮らしを大切に思う心を育て、
家族の絆を深める良い機会です。
ぜひ、みんなで新しい年を気持ちよくお迎えください。

健康で新しい年
を迎えられます
ように！