

16回

冬至 冬至は12月22日です。

冬至は一年で一番昼が短くなる日です。この日は昔からゆず湯に入っかぼちやを食べる風習があります。

そこで給食でも、かぼちや、ゆずを使った料理を紹介します。また、冬至には「ん」の2つつく食べ物を食べると運が上がると言われているので、にんじん、れんこん、いんげん、かんとんを入れた運盛りサラダもありますよ。

しっかり食べて冬を元気に乗り切りましょう。