

今年の冬至は、12月21日（月）です。



冬至とは1年で1番、太陽の出ている時間が短く、夜が長い日です。

「冬至を境に運も上昇する」といわれるほど冬至は大切な日とされています。

最大限に運を上向きにさせる冬至の食べ物として、「冬至の七種」（とうじのななくさ）と呼ばれるもので、「ん」が2つ付いていて、たくさんの運が呼び込めると言われているものがあります。

① 「南京 なんきん（かぼちゃ）」



② 「人参 にんじん」



③ 「蓮根 れんこん」



④ 「金柑 きんかん」



⑤ 「寒天 かんてん」



⑥ 「银杏 ぎんなん」



⑦ 「饅頭 うんどん（うどん）」



給食では、「なんきん・にんじん・れんこん・かんてん」の4つの食材を使って「運盛りサラダ」を作りました。



風邪をひかずに寒い冬を乗り切るため、「ん」がつく栄養のあるものを食べて元気に過ごしましょう。

令和2年12月21日（月）実施

材料	4人分量 (g)	作り方
<b>【 運盛りサラダ 】</b>		
かぼちゃ	15	① かぼちゃはくし型に切り、素揚げする。 ※ 茹でてもよい ② にんじんはせん切り、れんこんはいちょう切り、水菜は3cmの長さに切りそれぞれ茹でる。 ③ 糸寒天は3cm長さに切り茹でる。 ④ 焼き豚はせん切りにして蒸す。 ⑤ 調味料を合わせて、ドレッシングを作る。 ⑥ ①から④の材料を合わせて、⑤のドレッシングで和える。
にんじん	8	
れんこん	12	
糸寒天	5	
焼き豚	10	
水菜	10	
しょうゆ	3	
サラダ油	2.5	
砂糖	0.3	

