

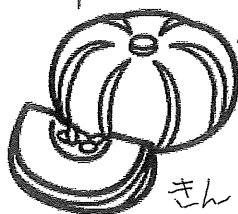
日に日に空気が冷たく感じる今日この頃。子どもたちの吐く息も白くなりました。早いもので今年も残るところあと1か月です。新しい年へ思いを寄せ、子どもたちも私たち大人もなんとなくソワソワ、ワクワクしています。給食室でも、新年も日々美味しい給食作りに励みたいと決意を新たにしています。

「冬至」

毎年12月22日頃を冬至といい、1年の中で一番昼の時間が短く、夜の時間が長い日です。昔の人々は、冬至にかぼちゃを食べて、柚子湯に入れて、身体を温め、無病息災を祈っていました。

「運」を呼びだめに「ん」の付く食材は縁起が良いとされており、

「なんきん」とも呼ばれるかぼちゃは、「ん」が二つ付く上に、なんきんの「きん」は「金」にもつながるため、特に縁起が良い食材です。



※冬野菜を食べよう!!

暖房や衣類で身体を温めても身体の中が冷えていると抵抗力が低下してしまいます。冬野菜は、抵抗力を高めるビタミンCや血行をよくするビタミンEが含まれ、身体を温める作用があります。冬野菜を食べて、身体の中から温まりましょう。

《冬野菜》

ごぼう・大根・さつま芋
小松菜・ほうれん草等。

今年一年、保護者の皆様には、多岐にわたり、御理解と御協力をいただきましたことを心より感謝申し上げます。来年もどうぞよろしくお願いいたします。

