



12月22日(月)ごはん 牛乳 いわしのうめに ゆずかつおあえ ほうとう汁

今日は、冬至献立です。冬至とは、一年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日です。冬至をすぎると、昼の時間が長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。これは、冬至にかぼちゃを食べると、かぜをひきにくくなる、という言い伝えがあるためです。今日は、かぼちゃの入ったほうとう汁で、冬至献立にしました。かぼちゃをしっかり食べて、かぜを予防しましょう。