



## 12月22日(木) アップルパン 牛乳 オムレツ れんこんサラダ かぼちゃスープ

今年の冬至は12月22日(木)です。冬至とは一年で最も昼の時間が短くなる日のことで、かぼちゃを食べる習慣があります。

かぼちゃは体内でビタミンAにかわるカロテンや、ビタミンB1、B2、C、E、食物繊維をたっぷり含んだ緑黄色野菜です。これからの冬を乗りきるためにも、冬至にかぼちゃを味わって栄養をつけましょう。